

HAUTNAH

Das Magazin von  Helios

Ausgabe Frühjahr 23
helios-gesundheit.de

Vorsorgen

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die Hand

*Ihr
Exemplar*

ZUM
MITNEHMEN

SPEZIAL: WECHSELJAHRE

Der Wandel als Chance.

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

So hilft sie der Medizin.



Wir können Vorsorge...



#besserzuehelios

Vorsorge von Kopf bis Fuß, das können wir.
Mit dem Check-up 35 sind Sie auf der sicheren Seite, wenn Sie das Risiko für Krebs oder andere Erkrankungen an inneren Organen reduzieren wollen. Vorsorgeuntersuchungen sind das A und O, um Heilungs- und Therapiechancen zu erhöhen.

Jetzt im Patientenportal anmelden und
Termin oder Videosprechstunde vereinbaren:
www.patienten.helios-gesundheit.de



von Kopf bis Fuß
auf Nummer
sicher gehen

... Ge·sund·heits· vor·sor·ge

→ Gesamtheit von Maßnahmen, mit denen die Gesundheit eines Menschen möglichst lange erhalten bzw. einer möglichen späteren Erkrankung vorgebeugt werden soll.

Der direkte Weg
zu Ihrer Vorsorge



helios-gesundheit.de/
praevention



ROBERT
MÖLLER
CEO Helios

Mit Herz, Hirn und Hand gemacht

Jetzt liegt es druckfrisch vor Ihnen, liebes Lesepublikum: unser neues Magazin Hautnah – Ihr Helios Magazin. Wir sind stolz darauf, es Ihnen hier vorstellen zu dürfen. Hautnah – damit verbunden ist bei uns vieles: unsere hohen Ansprüche an unsere fachliche Qualifikation und Qualität, an die moderne Ausstattung unserer Standorte und unsere ethischen Werte. Hautnah spiegelt genau jene Haltung wider, die unsere Arbeit tagtäglich ausmacht.

Hautnah bedeutet für uns, dass wir alle gemeinsam die uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten nutzen, um alle Menschen, die zu uns kommen, darin bestmöglich zu unterstützen, ihr Leben gesund gestalten und leben zu können. Genau das finden Sie auch in unserem neuen Magazin Hautnah wieder, zum Beispiel in unserer Titelgeschichte. Sorgen Sie vor! Denn ein gesunder Lebensstil kann Krankheiten vermeiden oder abmildern. Wir helfen Ihnen gerne bei der Umsetzung Ihrer Ziele – zum Beispiel mit dem Check-up 35 oder anderen Vorsorgeuntersuchungen.

Dieses Heft ist mit einer Fülle an Vorsorgetipps ausgestattet. Schreiben Sie uns doch einfach, was Ihnen hilft oder geholfen hat, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Wie immer freuen wir uns auf Ihre Anregungen zu allen Themen aus unserem Magazin.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie möglichst viel Anregendes, Nützliches und Gesundes und den einen oder anderen Erkenntnisgewinn auf den folgenden Seiten für sich und Ihre Lieben entdecken.

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

»Hautnah spiegelt
genau jene Haltung
wider, die unsere
Arbeit tagtäglich
ausmacht.«

INHALT

Frühjahr 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

Vorsorge kann Leben retten

Warum auch Gesunde regelmäßig zur Untersuchung gehen sollten.

20 HAUTNAH

Unsere Helden

Was Helios Mitarbeitende begeistert und woraus sie Kraft schöpfen.

24 NACHGEDACHT

So hilft KI der Medizin

Wie die künstliche Intelligenz (KI) mehr Qualität in Diagnostik und Therapie bringt. Plus: Wordrap mit Helios CEO Robert Möller.



20

FOLGEN SIE UNS



instagram.com/
helios_gesundheit



facebook.com/
HeliosGesundheit



youtube.com/
helioskliniken



10

Hautnah

IN JEDER AUSGABE

34 Fürs Wartezimmer

35 Kopfsache

36 Gesund genießen

38 Heli

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 Tochterun-
ternehmen der Fresenius SE & Co.
KGaA.

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

Redaktion: Claudia Mitev (Leitung),
Anouk Joester, Julia Stapel,
Michael Pitour, Dr. Katrin Seidel

Gestaltung und Satz: Stefanie Lenk,
Victoria Colditz, Nina Sander

Erscheinungsweise:
Dreimal jährlich: Frühling,
Sommer, Winter

Konzept:
COPE Group (Jan Schwieger/
Art-Direktion; Dr. Katrin Seidel,
Ursula Holzinger/Inhalte)

**Redaktionsschluss der nächsten
Ausgabe:** 29. Mai 2023

Kontakt:
hautnah@helios-gesundheit.de

Wir verwenden möglichst Formu-
lierungen, die alle Geschlechter ein-
schließen. 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.

Illustration (links) Stef Lenk | Fotos © Adobe Stock (links) Christoph Eisenmenger | (rechts) Siphosethu/peopleimages.com

40 FÜR MICH

So bleibt Ihr Rücken fit

Mit Bewegung Haltungsschäden und Rückenproblemen effektiv vorbeugen.

42 AUSBLICK

Ein zweites Leben geschenkt

Wie ein Schmerzschrittmacher Marlies Leineweber zum Tanzen brachte. Plus: Infos zur Neuromodulation.

44 WAS MACHT EIGENTLICH ...

... eine ATA

Der Tages-Report mit Anästhesie-technischer Assistenz Fatma von der Helios ENDO-Klinik Hamburg.

26 PERSPEKTIVEN

Adipositas

Aus chirurgischer und ernährungs-
medizinischer Sicht. Symptome,
Behandlungsmethoden, Prävention.

28 SPEZIAL

Wechseljahre.

Der Wandel als Chance

Warum die Zeit vor der Menopause
Frauen wieder mehr Raum für sich
selbst gibt.

32 NOTFALLPRAXIS

Kinderunfälle

Was tun bei Gehirnerschütterung,
Schnittwunde und Knochenbruch.
Mit Prof. Dr. Kai O. Hensel.

33 RICHTIG ODER FALSCH?

3 Mythen aufgeklärt

Alles rund ums Cholesterin – was
stimmt, was nicht? Wir klären auf.



28

Es krabbelt – Insekten im Essen

SCHAUEN SIE BEIM EINKAUF mal genauer auf die Inhaltsstoffe. Denn neben Wanderheuschrecke und Mehlkäferlarve sind in der EU jetzt auch Hausgrille und Larve des Getreideschimmelkäfers in Lebensmitteln erlaubt. Insekten gelten als alternative Proteinquelle. Ihre Züchtung weist eine gute Ökobilanz auf. Wichtig für Allergiker:innen: Enthaltene Insekten müssen gekennzeichnet sein, zum Beispiel „Acheta domesticus (Hausgrille, Heimchen)“.



Foto: Adobe Stock © Viktorija

10.000 Schritte pro Tag – Mythos oder Wahrheit

Wussten Sie es? Die Empfehlung der 10.000 Schritte am Tag sollte einen japanischen Schrittzähler vermarkten. Wissenschaftler:innen der Stanford University fanden 2017 heraus, dass Deutsche im Schnitt 5.200 Schritte am Tag gehen. Ob mehr oder weniger Schritte – Bewegung an sich ist gesund. Um wirklich fitter zu werden, müssen Sie sich aber stärker belasten als beim Gehen.

Gut durch die Pollensaison

POLLEN FLIEGEN IMMER FRÜHER, möglicherweise verursacht durch den Klimawandel. Auf Allergiker:innen kommt einiges zu. Um besser durch die Pollenflugsaison zu manövrieren, können Sie die Wettervorhersage nutzen. Die aktuelle Pollenflugvorhersage finden Sie zum Beispiel auf www.pollenstiftung.de.



Fürs Leben gern spazieren gehen

Regelmäßiges Spaziergehen bietet viele Vorteile für die Gesundheit. Eine wichtige Studie ist die „British Heart Foundation Walking for Health-Studie“, die zeigt, dass Spaziergehen das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 31% reduzieren kann. Es

kann auch das Immunsystem stärken, Depressionen reduzieren und das Gedächtnis schärfen. Schon kurze Spaziergänge von 10-15 Minuten haben positive Effekte.

Alkoholfrei ist „in“

Jugendliche trinken immer seltener und auch weniger. Im europäischen Vergleich trinkt laut YouGov-Analyse von 2022 die deutsche Generation Z (18 bis 24 Jahre) sogar am wenigsten Alkohol. Auch wenn ebenso die Zahl der jugendlichen Raucher:innen abnimmt, hat die Hälfte der Altersgruppe bereits Erfahrungen mit dem Konsum von Cannabis gemacht. Im Zuge der geplanten Cannabislegalisierung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. den Zugang zu Cannabis erst ab 21. In diesem Alter ist die Hirnreife in der Regel fortgeschritten und das Risiko von Folgeschäden geringer.



Bilder: (Illustrationen) Stef Lenk | Foto (S. 8) Adobe Stock © Viktorija | (S. 9) PapadoXX-Fotografie

EXPERTENTIPP

»Lohnt sich eine Psychotherapie im Alter?«

Unbedingt! Auch 80-Jährige haben noch das Recht auf Lebensqualität.

Wir wissen, dass beispielsweise die Suizidrate besonders bei Männern ab dem 65. Lebensjahr signifikant erhöht ist. Hier kann eine Psychotherapie sehr gut helfen. Wenn Sie sich im Alter noch jung fühlen wollen, hat das viel mit Akzeptanz zu tun. Es klingt vielleicht paradox, aber es ist eigentlich eine Katastrophe, immer gesund gewesen zu sein, da wir dann nie einen Lernprozess durchlaufen haben, mit Krankheiten umzugehen. Gerade Männer neigen dazu, nicht zur Vorsorge zu gehen. Der Körper muss funktionieren. Frauen hingegen sind durch die Menstruation oder auch das Kinderkriegen an Schmerzen und die Veränderung des Körpers gewöhnt. Wer im Alter gesund bleiben möchte, fängt damit an, bevor er alt ist. Der Geist muss rege bleiben. Ebenso ist es wichtig, soziale Kontakte aktiv aufzubauen und zu pflegen. Wer Kinder hat, sollte auf eine gute Kommunikation in der Familie achten und sich nicht zerstreiten.

Dr. Georgia Böwing

Gerontopsychiaterin
Helios Hanseklini-
kum Stralsund



In den besten Händen



Bilder: (links) Stef Lenk | (Foto rechts) Thomas Oberländer

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 JULIA STAPEL

Alle reden über Daten. Für die Arbeit von Priv.-Doz. Dr. Irit Nachtigall ist ein schneller Zugang zu Fakten unabdingbar, um evidenzbasierte Entscheidungen treffen zu können. In den vergangenen zwei Jahren wurde deutlich, wie wichtig es ist, wissenschaftliche Studien zu verstehen. Zugang zu diesen ist heutzutage mittels Digitalisierung schnell und nahezu überall auf der Welt möglich. Auch für die Publikationen, basierend auf Helios Daten, ist das wichtig. Seit einem Jahr kümmert sich eine 14-köpfige Arbeitsgruppe aus klinischen Mediziner:innen, Apotheker:innen und Mikrobiolog:innen darum, die Infektiologie auf digitale Füße zu stellen – Initiatorin des Helios Projekts ist **Priv.-Doz. Dr. Irit Nachtigall**. In den

nächsten zwei Jahren sollen Erreger und wichtige infektiologische Daten in einem Dashboard erfasst werden, auf dem die Mitarbeitenden die wichtigsten Informationen auf einen Blick sehen – und zwar auf verschiedenen Ebenen: für Patient:innen, für eine Station, das Krankenhaus oder im Fall von Pandemien auch für alle Helios Kliniken. „Das stärkt nicht nur die Patientensicherheit, sondern auch die Arbeit der Mitarbeitenden.“ Ziel sei es, Standards zu etablieren. „Anhand von Arzneimittelsuche oder Diagnoseeingaben für bestimmte Krankheitsbilder bekommen behandelnde Ärzte Entscheidungshilfen und am Ende konkrete Therapieempfehlungen.“ Das sind bereits hinterlegte, fertige Anordnungen, die auch direkt in die digitalisierte Patientenakte übernommen werden. Auch die Lehre der Infektiologie ist inzwischen digitalisiert – im Sinne der Nachhaltigkeit wird das Wissen an jeden Ort der Welt geliefert.

STECKBRIEF



Priv.-Doz. Dr. Irit Nachtigall

Helios Klinikum
Berlin-Buch

Priv.-Doz. Dr. habil. Irit Nachtigall ist Regionalleiterin Infektiologie der Helios Region Ost sowie **Fachgruppenleiterin für Infektiologie und Antibiotic Stewardship**. Sie arbeitet seit sechs Jahren bei der Helios Region Ost und ist Podcasterin, Speakerin und Digitalisierungsenthusiastin.

Tauchgang auf dem Trockenen. Dr. Ole Bayer ist Chefarzt der Klinik für Anästhesie, Notfall- und Intensivmedizin am Helios Spital Überlingen. Seine anästhesiologische Abteilung betreut eine medizinische Besonderheit. Im Keller der Klinik steht eine Tauchdruckkammer – eine von 18 deutschlandweit. Die Druckkammer ist für die Sicherheit aller Taucher im Bodenseeraum da und wird in erster Linie zur Behandlung von Dekompressionskrankheiten bei Tauchunfällen benutzt. Eine Dekompressionskammer ist eine luftdichte Röhre zur kontrollierten Steigerung und Senkung des Luftdrucks. Sie dient der Behandlung von Dekompressionsunfällen, welche Taucher bei zu schnellem Aufstieg, zum Beispiel in einer Notlage, erleiden können. In der Druckkammer kann

»Unser Angebot liefert einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden der Beschäftigten.«

Paul Bäcker

der hohe Stickstoffgehalt, der sich dabei im Blut ansammelt, abgebaut und so einer Gasembolie vorgebeugt werden. Die Tauchdruckkammer wird mit eigens ausgebildeten Taucherärzt:innen versorgt. Zusammen mit der angeschlossenen Intensivstation wird die Notfallversorgung von verunglückten Tauchern im Umkreis von über 100 Kilometern rund um den Bodensee gewährleistet: in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Das wichtigste Gut: unsere Mitarbeiter:innen. Das Thema psychische Gesundheit hat in den vergangenen Jahren vermehrt Aufmerksamkeit erlangt. Die psychische Belastung wirkt sich auf Menschen allen Alters zunehmend stark aus und spielt auch am Arbeitsplatz eine wichtige Rolle. Für Unternehmen ist es nun wichtiger denn je, diese Veränderung abzufangen. **Paul Bäcker** ist Psychologe für Arbeits- und Organisationspsychologie und arbeitet seit fünf Jahren bei der Helios

Arbeitsmedizin in Leipzig. Er betreut das Projekt EAP (Employee Assistance Program) – eine digitale externe psychosoziale Mitarbeitenden- und Führungskräfteberatung. „Der Zugang zu einem EAP kann dazu beitragen, dass sich Mitarbeiter:innen geschätzt und unterstützt fühlen. Gleichzeitig liefert das Angebot einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung und zum Wohlbefinden der Beschäftigten.“ Mitarbeiter:innen haben die Möglichkeit, sich bei Problemen vertraulich und unkompliziert an Expert:innen zu wenden. Diese zeigen beispielsweise, wie mit Stress und Arbeitsbelastung umgegangen werden kann oder wie Konflikte gelöst werden können, um die mentale Gesundheit langfristig zu verbessern. „Das EAP ist ein schnelles und niedrigschwelliges Angebot, welches Menschen zeitnah helfen kann und im besten Falle, noch bevor sich Probleme manifestieren. Das begeistert mich so an der Arbeitsmedizin.“

Bestens vernetzt in der Region Leipzig. Um die Expertise ihres Teams auch außerhalb der Klinik einzubringen, hat **Prof. Dr. Katarina Stengler** das Modellprojekt LIPSY mit ins Leben gerufen. Das Helios Park-Klinikum Leipzig ist dabei Partner des Jobcenters Leipzig. Das vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales geförderte Projekt bietet

Menschen mit psychischen Erkrankungen einen Weg auf den ersten Arbeitsmarkt und damit die Chance auf ein Berufsleben. „Psychisch kranke Menschen sind, wenn sie entsprechend unterstützt werden, in der Lage zu arbeiten und möchten dies auch gerne tun.“ In LIPSY werden Betroffene zunächst durch sogenannte Integrationsfachkräfte im Jobcenter angesprochen und erhalten durch ins Projekt eingebundene Psycholog:innen das Angebot zur Teilnahme an der Studie. Diese führen nach Zustimmung der Teilnehmenden in den Räumlichkeiten des Jobcenters ein psychologisches Screening und danach die psychiatrische Diagnosestellung durch. „Durch die Synergien vor Ort werden Betroffene direkt angesprochen und müssen nicht, wie derzeit üblich, monatelange Wartezeiten in Kauf nehmen. Die betroffene Person kann danach entweder in das Versorgungssystem der Stadt Leipzig gelotst werden oder bei einer schweren psychischen Erkrankung am integrierten Behandlungs- und Jobcoaching-Programm im Rahmen von LIPSY im Helios Park-Klinikum teilnehmen.“//



Mehr Infos über das HHI hier:



helios-health-institute.com



SKIN-PICKING-DISORDER: STUDIE ZU HAUT UND PSYCHE

Wenn Pickel und Mitesser sprießen, können viele Menschen nicht die Finger davon lassen. Das Helios Park-Klinikum Leipzig und die Medizinische Fakultät der Universität Leipzig wollen nun mit einer Studie untersuchen, ob bei Betroffenen eine Störung der Körperwahrnehmung (Dysmorphie) zugrunde liegen könnte.

OPTIMAL VERSORGT – VERSORGFORSCHUNG BEI HELIOS

Versorgungsforschung nutzt vorhandene Krankenhausdaten, sogenannte Real-World-Daten, um den medizinischen Alltag prüfend unter die Lupe zu nehmen. Die gewonnenen Erkenntnisse zeichnen ein realistisches Bild der Versorgungssituation und sind enorm wichtig, um Verbesserungsmöglichkeiten für die Zukunft zu entwickeln.

Ziel ist, dass jeder Mensch im Krankheitsfall bestmöglich und sicher behandelt werden kann. Das Helios Health Institute bündelt alle Forschungsaktivitäten der Helios Gruppe und bietet seine Unterstützung zu allen Fragen und Phasen rund um klinische Forschung, Datenanalytik und Innovationsmanagement.

629.624

50

Datensätze von Patient:innen mit Herzinsuffizienz aus elf Ländern wurden für eine Studie unter Mitwirkung des Helios Health Institute analysiert.

Publikationen im Bereich Versorgungsforschung wurden seit 2018 unter Beteiligung des Helios Health Institute in Fachmagazinen veröffentlicht.



STECKBRIEF



Dr. Ole Bayer

Helios Spital Überlingen

Dr. Ole Bayer ist Chefarzt der **Anästhesie, Notfall- und Intensivmedizin, Schmerztherapie sowie Tauchmedizin** in Überlingen. Darüber hinaus ist er Mitglied in mehreren anästhesiologischen und intensivmedizinischen Fachgesellschaften und Leiter der Arbeitsgemeinschaft „Innerklinisches Notfallmanagement“ des Helios Konzerns.

STECKBRIEF



Paul Bäcker

Helios Arbeitsmedizin Leipzig

Paul Bäcker hat in Leipzig Psychologie studiert und ist seit fünf Jahren als **Arbeits- und Organisationspsychologe bei der Helios Arbeitsmedizin Leipzig** tätig. In dieser Rolle berät er Unternehmen und dessen Mitarbeitende. Zusammen mit seinem Team kümmert er sich um alle Fragen rund um die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.

STECKBRIEF



Prof. Dr. Katarina Stengler

Direktorin Zentrum für Seelische Gesundheit, Helios Park-Klinikum Leipzig

Prof. Dr. Katarina Stengler forschte in der Leipziger Uniklinik über Zwangsstörungen, berufliche Teilhabe und psychosoziale Therapien. Seit 2021 ist sie Direktorin des Zentrums für seelische Gesundheit. Prof. Stengler ist unter anderem Gründungsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Psychoedukation (DGPE).

Fotos: (von links nach rechts) Simone Gneiting, Christiane Fritsch, Victoria Colditz | (oben rechts) Adobe Stock © Nestor

VORSORGE KANN

Leben retten

Nicht warten, bis es zwickt. Wer regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen geht, erkennt Risiken und Krankheiten frühzeitig. Das erhöht die Chancen auf ein längeres, unbeschwertes Leben. Und kann sogar den Alterungsprozess hinauszögern. VON ANOUK JOESTER



Unser Körper erreicht seinen Höhepunkt bereits mit Anfang 20. Unser Herz, die Lunge, Leber und Nieren arbeiten optimal, unsere Leistungsfähigkeit scheint grenzenlos. Werden wir älter, erneuern sich die Zellen langsamer und in geringerer Anzahl. Der Abbau beginnt. Die gute Nachricht: Wie schnell der Körper altert, können wir beeinflussen. Der Prozess lässt sich teilweise hinauszögern. Vorausgesetzt, wir unterstützen unseren Körper darin, gesund zu bleiben. Die Klassiker sind nach wie vor gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Vermeiden von Stress. Aber auch Vorsorgeuntersuchungen spielen eine entscheidende Rolle. Denn: Auch wer gesund lebt und sich gut fühlt, kann krank werden – teilweise, ohne es zu bemerken. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus oder Krebs machen sich mitunter erst bemerkbar, wenn sie bereits fortgeschritten sind. Dabei ist der Zeitpunkt der Diagnose entscheidend: Werden Erkrankungen früh erkannt, sind die Heilungschancen meist besser.

Auch wer gesund ist, sollte regelmäßig zum Arzt gehen. Die gestiegene Lebenserwartung in den vergangenen Jahrzehnten ist nicht zuletzt auf die Einführung von Vorsorgeuntersuchungen zurückzuführen. Viele Menschen in anderen Ländern beneiden uns um unseren umfassenden, kostenlosen Gesundheitsservice. Die Check-ups für Erwachsene reichen hierzulande von der Zahnvorsorge über regelmäßige Blut- und Herz-Kreislauf-Untersuchungen bis hin zur Krebsvorsorge und richten sich basierend auf statistischen Berechnungen von Wahrscheinlichkeiten meist nach Alter und Geschlecht.

Auch wenn es bei manchen Jahre dauert: Zu spät ist es im Prinzip nie, den eigenen Lebensstil zu ändern und aktiv mitzugestalten.



Regelmäßige Vorsorgetermine schon in jungen Jahren können einen Grundstein für gute Gesundheit im Alter legen.

Hautkrebs ist die häufigste Krebsdiagnose in Deutschland. Wird er in einem frühen Stadium erkannt, ist er aber meist gut heilbar. Zur Vorsorge besteht für gesetzlich Versicherte bereits ab 35 Jahren alle zwei Jahre ein Anspruch auf ein kostenloses Screening. Bei dieser Sichtung werden Hautverfärbungen wie Leberflecken und kleine Wucherungen – auch Papillome genannt – auf ihre Gut- oder Bösartigkeit untersucht.

Unseren Darm sollten wir im Blick behalten: Zwischen 50 und 54 Jahren kann zur Früherkennung von Dickdarm- oder Enddarmkrebs beim Hausarzt, Urologen oder Gynäkologen jährlich eine Stuhlprobe auf nicht sichtbares, sogenanntes okkultes Blut untersucht werden. Ab 55 Jahren besteht alle zwei Jahre ein Anspruch darauf, wenn noch keine Darmspiegelung gemacht wurde. Eine solche können gesetzlich versicherte Männer erstmalig mit 50 wahrnehmen, Frauen mit 55 Jahren. Dabei wird der Dickdarm mithilfe eines schlauchähnlichen Instruments mit einer Kamera untersucht. Was viele nicht wissen: Eine Koloskopie hat den Vorteil, dass Gewebeproben entnommen und Krebsvorstufen sofort entfernt

werden können. Verläuft sie unauffällig, hat die nächste Darmspiegelung zehn Jahre Zeit.

Vorsorge speziell für Frauen beginnt bereits ab dem 21. Lebensjahr mit einem jährlichen Abstrich, um Gebärmutterhalskrebs und seine Vorstufen erkennen zu können. Ab 35 Jahren kommen alle drei Jahre Tests auf humane Papillomviren (HPV) hinzu. Sie gelten als Hauptursache für diese Krebsart. Jährliche Brustuntersuchungen werden ab 30 Jahren empfohlen. Da Brustkrebs nicht vorgebeugt werden kann, ist es umso wichtiger, diese weltweit häufigste Krebsart so früh wie möglich zu erkennen. Regelmäßiges Selbstabtasten empfiehlt daher die Deutsche Krebshilfe. Zwischen 50 und 70 Jahren können Frauen im Rhythmus von zwei Jahren zusätzlich eine Röntgenuntersuchung der Brust in Anspruch nehmen. Die Mammografie gilt laut Deutscher Krebsgesellschaft als beste Methode, um Auffälligkeiten abzuklären. Besteht eine Vorbelastung durch Erkrankungen innerhalb der Familie, wird sie bereits ab 40 Jahren finanziert.

Vorsorge speziell für Männer. Prostatakrebs ist bei Männern die häufigste Krebsdiagnose. Da Symptome meist erst spät auftreten, ist eine

NACHGEFRAGT



Dr. David Stobbe

Ärztlicher Leiter Helios Prevention Center München

Vorsorge macht den Unterschied: Sie trägt dazu bei, Erkrankungen in einem frühen Stadium entdecken und effektiver behandeln zu können. Aber sie hat auch Grenzen.

Wie oft empfehlen Sie Vorsorgeuntersuchungen?

Je älter wir werden, desto stärker sollten wir auf unsere Gesundheit achten. Vorsorge ist dabei das A und O. Ich empfehle einen umfassenden Check-up bis 35 Jahre. Auch wenn die Wahrscheinlichkeit von Auffälligkeiten gering ist, ist sie als Bestandsaufnahme Gold wert. Gibt es keinen auffälligen Befund, empfehle ich ab 45 Jahren alle drei bis vier Jahre einen Check-up.

Wie geht es weiter, wenn sich Auffälligkeiten zeigen?

Die größten gesundheitsgefährdenden Faktoren sind Übergewicht, hohe Blutzucker und -fettwerte, hoher Blutdruck und Rücken- oder Gelenkschmerzen. Zeigen sich in jungen Jahren erste Auffälligkeiten, sind sie meist noch nicht behandlungswürdig oder durch kleine Maßnahmen in den Griff zu bekommen. Zeigen sich stark abwei-

chende Werte, veranlassen wir weitergehende Untersuchungen oder überweisen an einen Facharzt.

Welche Grenzen hat Vorsorge?

Bevor es zu ernsthaften Krankheiten kommt, ist aktives Mitwirken gefragt. Jeder hat seine Gesundheit ein Stück weit selbst in der Hand. Wir können ein Risikoprofil erstellen und Tipps geben, wie diesem entgegenwirkt werden kann. Für die Umsetzung braucht es aber unbedingt die Einsicht und den Willen des Einzelnen. Auch wenn es bei manchen Jahre dauert: Zu spät ist es im Prinzip nie, den eigenen Lebensstil zu ändern und aktiv mitzugestalten. Es gibt aber auch Grenzen: Bei manchen Erkrankungen wie Brust- oder Darmkrebs kann man nicht wirklich vorsorgen. Es gibt keine Sicherheit, nie daran zu erkranken. Aber Fakt ist: Je früher sie diagnostiziert werden, desto besser sind die Heilungschancen.

VORSORGE KOMPAKT

VORSORGE FÜR SELBSTZAHLENDE

Ein Rundum-sorglos-Paket bieten die Helios Prevention Center: Dort können Sie sich an einem Tag von Kopf bis Fuß durchchecken lassen und erhalten einen umfassenden Bericht sowie Tipps, wie Sie Ihre Gesundheit aktiv unterstützen können. www.helios-gesundheit.de/praevention/

ARBEITSMEDIZIN - GESUND IM JOB

Zu den Aufgaben der Arbeitsmedizin gehört neben der Gefährdungsbeurteilung des Arbeitsplatzes unter anderem die Vorsorge zur Vermeidung von Berufskrankheiten. Arbeitsmediziner:innen stehen Unternehmen und ihren Arbeitnehmer:innen beratend zur Seite.

Früherkennung umso wichtiger. Empfohlen ist ein jährlicher Check ab 45 Jahren. Die Tastuntersuchung dauert dabei weniger als eine Minute und ist nicht schmerzhaft. Trotzdem nutzen laut



Prostata Hilfe Deutschland gerade einmal 13 Prozent dieses Vorsorgeangebot. Eine Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) zeigt sogar: Fast jeder zweite Mann nimmt keine regelmäßige Vorsorge wahr.

Warum Männer ausgesprochene Vorsorgemuffel sind, erklären Präventivmediziner:innen so: Männer gehen grundsätzlich seltener zum Arzt. Meist nur, wenn es ihnen schlecht geht. Über 40 Prozent wissen laut GfK-Umfrage nicht einmal, welche Vorsorgeuntersuchungen es gibt. Fast jeder Dritte vergisst, einen Termin zu machen. Und jeder Achte verzichtet aus Angst vor der Diagnose einer ernsthaften Krankheit. Dabei spielt längst nicht nur die Krebsfrüherkennung beim Facharzt eine wichtige Rolle bei der Vorsorge. Der sogenannte Check-up 35, bei dem alle Organe, die Wirbelsäule und der Bewegungsapparat sowie das Blut untersucht werden, ist ebenso im Sozialgesetzbuch verankert. Zwischen dem 18. und dem 35. Lebensjahr haben gesetzlich Versicherte einmalig Anspruch auf einen umfangreichen Gesundheits-Check. Liegen Risikofaktoren wie Übergewicht oder familiäre Vorbelastungen zugrunde, wird er auch dann schon regelmäßig erstattet. Ab 35 Jahren kann er grundsätzlich alle drei Jahre kostenfrei in Anspruch genommen werden.

Ziel des Check-ups ist es, Risiken und schleichende Erkrankungen rechtzeitig zu erkennen, um wertvolle Zeit zu gewinnen. Wer weiß, was in seinem Körper vor sich geht, kann ihn bestmöglich versorgen und bei Bedarf frühzeitig gegensteuern. Eine kontinuierliche und umfassende Gesundheitsvorsorge kann sogar den Alterungsprozess hinauszögern. Wann ist Ihr nächster Vorsorgetermin? //



HPV-IMPfung FÜR MÄDCHEN UND JUNGEN

Die Impfung gegen humane Papillomviren schützt gegen eine Infektion mit den häufigsten HPV-Typen. Sie kann Feigwarzen vorbeugen und schützt vor einer Zellveränderung (Dysplasie), aus der sich Gebärmutterhalskrebs entwickeln kann. Die Ständige Impfkommission empfiehlt die Impfung für Mädchen und Jungen von 9 bis 14 Jahren, vor dem ersten sexuellen Kontakt. Da sie nachweislich schützt, übernehmen viele Kassen die Impfung auch für erwachsene Frauen mit negativem HPV-Test.

„VORSORGEMUFFEL“ MÄNNER?



Wie motivieren Sie sich? Schreiben Sie uns, was Sie oder Ihren Mann überzeugt hat, regelmäßig zum Gesundheitscheck zu gehen. Sie nehmen automatisch am Hautnah-Gewinnspiel teil.

MEINUNG@HELIOS-GESUNDHEIT.DE

Alles im Blick: Check-up 35

Dieser Gesundheits-Check dient insbesondere der Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen und Diabetes mellitus. So können Erkrankungen im Bedarfsfall effektiv behandelt und damit Folgeschäden vermieden werden. Ab dem 35. Lebensjahr kann die Untersuchung alle drei Jahre kostenfrei in Anspruch genommen werden. Davor ist sie nur einmalig möglich.



Anamnese
Im ersten Gespräch geht es um persönliche Lebensgewohnheiten und -umstände, Größe, Gewicht, medizinische Vorgeschichte, erbliche Risikofaktoren, Ernährungs- und Trinkverhalten, Rauchen, Stress und Sport.

Körperliche Untersuchung
Durch Anschauen, Abtasten und Abhören werden Herz, Lunge, Kopf und Hals, Bauch, Wirbelsäule und Bewegungsapparat, Nervensystem und alle Sinnesorgane geprüft.

Herz- und Kreislaufuntersuchung
Es wird die Pulsfrequenz bestimmt, der regelmäßige Herzrhythmus beobachtet, der Blutdruck gemessen und ggf. ein EKG (Elektrokardiogramm) geschrieben.

Urinprobe
Sie hilft, Nierenerkrankungen, Nierensteine, bakterielle Infektionen, Diabetes und Mangelernährung zu erkennen.

Blutwerte
Durch die Entnahme einer Blutprobe werden Blutzuckerwert und der Gesamt-Cholesterinspiegel ermittelt.

Abschlussgespräch
Sie werden über die Ergebnisse informiert und erhalten ein individuelles Risikoprofil. Bei Verdacht oder Diagnose einer behandlungsbedürftigen Erkrankung folgen weiterführende Untersuchungen oder die entsprechende Behandlung.

Das sind wir



»Meine Mama hat mich überzeugt: Pflege ist ein Beruf mit Zukunft!«

Dorethane Agathina

in Ausbildung zur Pflegefachfrau, Helios Amper-Klinikum Indersdorf

Meine Mutter ist vor 16 Jahren aus Mauritius gekommen und arbeitet auch im Klinikum. **Hier darf ich alles lernen, was mich interessiert:** Über Körper, Pflege und Gesundheit will ich als passionierte Bodybuilderin alles ganz genau wissen. Und es ist ein gutes Gefühl, anderen zu helfen. Das Anerkennungsteam der Klinik hat sich um alles rund um mein Visum gekümmert; das war großartig!

Schon Konfuzius empfahl, sich eine Arbeit zu suchen, die man liebt. Wir haben Helios Mitarbeitende gefragt, was sie an ihrem Beruf begeistert und woraus sie ihre Kraft schöpfen. FOTOS VON CHRISTOPH EISENMENGER

»Mich erfüllt, in schönen und schweren Situationen für unsere Patienten da zu sein und so dazu beizutragen, dass sie sich bei uns wohl fühlen.«



Vivianna Basmaci

Medizinische Fachangestellte Gynäkologische Aufnahme, Helios Klinikum Pforzheim

An meinem Job liebe ich die Abwechslung. Ich nehme Geburtsanmeldungen entgegen und freue mich mit den werdenden Eltern. In der Brustsprechstunde begleite ich gemeinsam mit der Chefärztin des zertifizierten Brustzentrums Betroffene ab der Diagnose, bis sie den Brustkrebs besiegen. Obwohl Pforzheim ein großes Klinikum ist, arbeiten alle Teams eng zusammen und sind für die Patientinnen und Patienten da.



»Auf der Intensivstation ist kein Tag wie der andere. Von Monotonie keine Spur. Das macht die Arbeit so spannend und abwechslungsreich.«

Jens Fischer

Intensiv-Fachpflegekraft,
Helios Frankenklinik
Kronach

Die Arbeit auf der Intensivstation stellt einen täglich vor neue Herausforderungen. Die Betreuung von oft schwerstkranken Patientinnen und Patienten ist anspruchsvoll – aber mindestens genauso spannend. Das macht die Arbeit so erfüllend.

»Mein Ziel ist es, dass die Menschen sich bei uns gut aufgehoben fühlen.«



Daniela Maurer-Eberl

Rezeption, Helios Spital
Überlingen

Mein Ziel ist es, dass die Menschen sich bei uns gut aufgehoben fühlen. Wir an der Rezeption sind das erste Gesicht, das die Menschen sehen. Patienten, Besucher oder Angehörige befinden sich oftmals in einer Ausnahmesituation. Gerade dann ist es mir wichtig, ihnen ein offenes Ohr und Lächeln zu schenken. Die Dankbarkeit, die uns dafür entgegengebracht wird, ist ein schönes Gefühl.

Künstliche Intelligenz unterstützt schon jetzt bei der Analyse von Röntgen- und Ultraschallbildern und in der Diagnostik. Aber wie wird sie in Zukunft zu unserer besseren Gesundheitsversorgung beitragen?

Wann haben Sie das letzte Mal künstliche Intelligenz (KI) genutzt? Sei es bei Assistenz- und Sicherheitssystemen im Auto, Chatbots oder in Smartphone-Kameras: Künstliche Intelligenz steckt schon jetzt in so vielen Anwendungen, die unseren Alltag erleichtern. Doch wie sieht es in der Medizin konkret aus? Welches Potenzial für eine bessere Gesundheitsversorgung steckt in KI?

Eines ist klar: Künstliche Intelligenz wird die Medizin grundlegend verändern. Da sind sich 64 Prozent der Entscheidungstragenden in der deutschen Gesundheitswirtschaft einig, so eine Studie der Unternehmensberatung PwC. Dank KI lassen sich Krankheiten früher erkennen, Menschen besser versorgen und die Gesundheitsausgaben essenziell senken. Das ist keine Zukunftsmusik. Denn in vielen Bereichen wird KI in der Medizin schon heute erfolgreich eingesetzt.

Nehmen wir das Beispiel „seltene Erkrankungen“: Davon gibt es etwa 8.000, die eine Vielzahl an Krankheitsbildern und Symptomen aufweisen. Als seltene Erkrankung gilt laut Definition, wenn 0,5 Promille der Bevölkerung ein spezifisches Krankheitsbild haben. Anders gesagt: Das betrifft gerade mal fünf von 10.000 Personen. Hier gleicht die Diagnose meist der Suche nach der sprichwörtlichen Nadel im Heuhaufen. In solchen Fällen spielt KI ihre Stärken aus. Denn sie kann sehr große Datenmengen mit hoher Komplexität verarbeiten, kombinieren, analysieren und Verdachtsdiagnosen liefern. Das Schlagwort dazu lautet Big Data. Die Menschen können hier nicht mithalten, sie verlieren dabei den Über- und Durchblick. Hochauflösende Bildgebung, Genomsequenzierung,

Der Computer ist für uns Mediziner zum guten Sparringpartner geworden.

So hilft KI der Medizin

Biosensoren – durch die zunehmende Digitalisierung werden auch im Gesundheitswesen mehr und mehr Daten generiert.

Die möglichen Einsatzfelder von KI in der Klinik sind deshalb schon jetzt groß: Sie kann bei Routineaufgaben unterstützen, bei komplizierten Diagnosen assistieren oder Notfälle detektieren. Bei Krebserkrankungen gilt zum Beispiel: Je früher man sie erkennt, desto besser sind die Heilungschancen. Polypen sind die Vorstufe von Krebs. Diese können gut- oder bösartig sein und wachsen oft über Jahre unbemerkt heran. Mithilfe von KI ist es beispielsweise im Helios Park-Klinikum Leipzig möglich, Polypen in der Koloskopie auffindig zu machen, die dem menschlichen Auge entgehen könnten.

Aber reicht das für eine umfängliche Befundung aus? Der Computer liefert zusätzliche Informationen. Diese dann in einen medizinischen Kontext zu setzen, bleibt Aufgabe der Ärztin beziehungsweise des Arztes. KI kann – problembezogen –

bestimmte Aufgaben teils oder ganz autonom erledigen. Aber sie wird so schnell nicht in der Lage sein, alle Informationen zusammenzuführen. Im Fall der Koloskopie heißt das: Erst in Kombination mit dem Wissen erfahrener Gastroenterolog:innen führt der Algorithmus zu einer Untersuchung mit verbesserter Qualität.

Zweifellos hat künstliche Intelligenz in vielen Bereichen der Medizin das Potenzial, einen tiefgreifenden Wandel herbeizuführen. Vor allem in der aufkommenden Präzisionsmedizin, bei der medizinische Behandlungen individuell an Patient:innen angepasst werden, wird KI zu einem der wichtigsten Instrumente des Ärzteteams. Denn um die einzelne Patientin bzw. den einzelnen Patienten zu verstehen, braucht es eine riesige Datenmenge. Was sich jedoch nicht ändern wird: Auch in einer von künstlicher Intelligenz unterstützten Medizin wird der Mensch das letzte Wort haben und die persönliche Beziehung zwischen Ärzt:innen und Patient:innen weiterhin im Mittelpunkt stehen müssen.//

Bild: Adobe Stock © elenabsal | (Bildbearbeitung steflenko) | Foto (oben rechts) Lucas Wahl, Agentur Focus

IM WORDRAP MIT ...



Robert Möller
CEO Helios



Robert Möller verantwortet gemeinsam mit seinen Kolleg:innen der Geschäftsführung die strategische Entwicklung von Helios in Deutschland. Hautnah hat nachgefragt, wie er das Potenzial von KI in der Medizin einschätzt.

- 1 **KI in der Medizin bedeutet für Helios ...**
... mehr Qualität bei der Diagnose und Behandlung von Patient:innen. Weil die Technik z.B. bei bildgebenden Untersuchungen einen schärferen Blick haben kann, weil sie sehr dabei helfen wird, Algorithmen und Diagnostik und Therapie sinnvoll zu automatisieren, und weil sie bei Routineaufgaben unterstützen kann. Dem Ärzteteam bleibt dann mehr Zeit für die zu behandelnde Person.
- 2 **Aktuell beschäftigen wir uns bei Helios ...**
... mit der Frage, wie KI in die Kliniken und Praxen kommt. Wir wollen zunächst regelbasierte digitale Unterstützung und im weiteren Verlauf KI-basierte Software in bestehende klinische Prozesse so einbinden, dass wir die KI so effizient wie möglich nutzen können.
- 3 **Meine Vision von der Medizin im Jahr 2040 ...**
Sie wird einerseits personalisierter und andererseits digitaler sein. Personalisierter in Bezug auf den individuellen Zuschnitt auf die Bedürfnisse der Patient:innen, digitaler in Bezug auf evidenzbasierte Empfehlungen und Entscheidungen sowie den Kontakt untereinander. KI, moderne Diagnostik und vieles mehr verhelfen Patient:innen zu einer für sie geeigneten, individuellen Therapie. Sie werden dazu beitragen, bessere Behandlungserfolge zu erzielen.

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ IN DER MEDIZIN



Schreiben Sie uns Ihre Meinung zu diesem Thema! Ihre Mühe wird belohnt: Sie nehmen automatisch am Helios Hautnah Gewinnspiel teil.

MEINUNG@HELIOS-GESUNDHEIT.DE

Wege zur Gesundheit.

Hautnah hat bei zwei Expert:innen nachgefragt. Adipositas aus dem Blickwinkel der Chirurgie und der Ernährungsmedizin.



Dr. Oliver Stumpf



Chefarzt Abteilung für Adipositas und metabolische Chirurgie Helios Klinikum Berlin-Buch

»Operation ist Teil eines Konzepts«

Wenn strukturierte Maßnahmen mit Fokus auf Ernährungsumstellung und Bewegungssteigerung zu keinem dauerhaften Erfolg gegen Adipositas führen, kann für viele eine Operation ein Ausweg und damit eine Risikominimierung sein. Wobei zu beachten ist: Die Operation ist Teil eines Konzepts. Ernährungsumstellung und körperliche Aktivität bleiben auch bei einer Operation wichtige Bestandteile im Kampf gegen die Krankheit. Die Patient:innen müssen bereit sein, dieses Konzept auch dauerhaft umzusetzen. Die gängigsten Verfahren sind die Schlauchmagen-Operation und verschiedene Varianten der Magenbypass-Operation. Dabei müssen im Vorfeld Stoffwechselerkrankungen als Ursache von Adipositas ausgeschlossen worden sein. Auch wenn alle Eingriffe per sogenannter Schlüssellochtechnik durchgeführt werden, sind die Bypassoperationen als stärkere Eingriffe zu werten. Dabei werden Zwölffingerdarm und Hauptmagen operativ

umgangen, der Dünndarm wird rekonstruiert und direkt an eine kleine Magentasche angeschlossen. Weltweit ist die Schlauchmagen-Operation aktuell das häufigste Verfahren. Hierbei wird das Reservoir des Magens in eine Röhrenform umgewandelt – ähnlich dem Dünndarm. Dadurch wird das Aufnahmevermögen

stark reduziert. Nach dem Eingriff bleiben die Betroffenen in der Regel drei Tage in der Klinik. Der zu erzielende Verlust des Übergewichts beträgt etwa 60 bis 70 Prozent. Dabei erstreckt sich der Gewichtsverlust über einen Zeitraum von bis zu sieben Jahren. Wichtig ist, dass den Betroffenen bewusst ist, dass man das Ergebnis der Operation durch Ernährungsverhalten und körperliche Aktivität selbst mitsteuert. An den Empfehlungen sollte man konsequent festhalten. Diese geben jedoch genug Spielraum für ein fantasievolles Essen. Denn es ist auch wichtig, das Leben zu genießen.//

»Der zu erzielende Verlust des Übergewichts beträgt etwa 60 bis 70 Prozent.«



Dr. Anke Rosenthal



Ärztliche Leitung und Geschäftsführung des Medizinischen Versorgungszentrums Ernährungsmedizin Helios Berlin

»Der Leidensdruck ist immens«

Adipositas ist kein vereinzelt auftretendes Problem mehr. Über die Hälfte der Bevölkerung ist betroffen. Pro Jahr müssen hierzulande mindestens 60 Milliarden Euro für diese Krankheit ausgegeben werden. Wir leben in einer „adipogenen“ Umwelt: zu wenig Bewegung, kaum noch körperliche Arbeit, zu viel Zucker und Fett, ein „schlechtes“ Gesamtverhalten bei der Nahrungsaufnahme (nur 30 Prozent der Haushalte kochen noch). Die der Krankheit zugrunde liegende Gleichung klingt simpel. Übergewicht entsteht, weil dem Körper mehr Energie in Form von Nährstoffen zugeführt wird, als dieser verbraucht. Und diese überschüssige Energie wird in Form von Fett im Körper gespeichert. Diäten allein sind bei Adipositas jedoch keine Behandlungsoption. Sie führen nie zu einer dauerhaften Gewichtsabnahme. Die sogenannte konservative Adipositasbehandlung besteht aus drei Komponenten: Ernährung, Verhaltensschulung sowie Anregung und Anleitung zu körperlichen Aktivitäten (Sport). Auch wenn die Erkenntnis bitter ist: Selbst dieser Ansatz vermag nur einen winzigen Bruchteil der behandelten Menschen dauerhaft von Adipositas zu befreien. Wir sprechen da von lediglich zwei Prozent. Im Gegensatz dazu ist der operative Eingriff am Verdauungstrakt extrem wirksam. Eine Option, die aber weniger als ein Prozent der behandelten Menschen nutzen. Der konservative Ansatz ist jedenfalls nach der Operation wesentlich. Betroffene müssen damit über Jahre unbedingt begleitet werden. Adipositas ist eine dauerhafte, ständig fortschreitende Erkrankung mit Rückfallrisiko. Der Leidensdruck der Betroffenen ist immens, die Lebensqualität so schlecht wie bei Krebskranken. Sowohl körperliche als auch psychische Auswirkungen (Stigmatisierung, Diskriminierung, Isolation etc.) führen häufig zu depressiven Stimmungslagen und Verunsicherung. Da braucht es verständnisvolle Ansprechpartner:innen.//

»Wir leben in einer adipogenen Umwelt.«

DIE SYMPTOME



Adipositas ist eine über die Norm hinausgehende Vermehrung des Körperfetts (Body Mass Index > 30).

BEHANDLUNGSMETHODEN

Übergewicht ist eine lebenslange Krankheit, die aber „schlafen“ kann. Hierzu müssen Ernährung und Bewegung optimal in den Alltag eingebaut werden. Gelingt dies nicht, bleibt die Möglichkeit der Operation. In unseren Adipositaszentren erhalten Betroffene die bestmögliche Therapie durch ein Spezialisten-Team. helios-gesundheit.de/adipositaszentren

IN JEDEM ALTER

Je länger Adipositas besteht, desto gravierender sind in der Regel die Folgeschäden. Daher sollte die Therapie früh beginnen. Auch im fortgeschrittenen Alter ist sie sinnvoll. Es kommt durch Gewichtsabnahme zu einer Steigerung der Lebensqualität und einer Besserung der Begleiterkrankung.

Wechseljahre. Der Wandel als Chance

Die Wechseljahre sind eine Phase von Übergängen, Umstellungen und manchmal leider auch Beschwerden. Eine Zeit, die man nutzen kann und sollte, um mehr auf sich selbst zu achten.



Es sind die Wechseljahre. Dies ist eine „Diagnose“, die eigentlich niemand zu hören bekommen möchte. Denn die Wechseljahre werden oft mit dem Älterwerden in Verbindung gebracht. Für viele Frauen ist es eine herausfordernde Zeit. Nicht nur, weil Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Schweißausbrüche, Nervosität oder Stimmungsschwankungen auftreten können. Es ist auch eine Zeit, in der sich das Selbstwertgefühl ändert. Oft wird das Ende der Fruchtbarkeit fälschlicherweise mit dem Ende der Weiblichkeit und des Sexappeals gleichgesetzt. In der Gesellschaft sind die Wechseljahre weiterhin ein Tabuthema, das schamhaftet ist, über das nur ungern gesprochen wird – und über das viele recht wenig wissen. Was hat es also mit den Wechseljahren auf sich?

„Diagnose“ im eigentlichen Wortsinn ist im Zusammenhang mit den Wechseljahren jedenfalls grundsätzlich falsch. Denn es handelt sich dabei um keine Krankheit, sondern um den Beginn eines neuen Lebensabschnitts. Die Wechseljahre sind eine natürliche Zeit des Wandels. Sie sind eine Phase mit zahlreichen Umstellungen und Änderungen. Und ja, das gilt auch für Männer! Etwa jeder zweite Mann zeigt Symptome der Wechseljahre. Betrachten wir diese Zeit einmal aus Sicht der Medizin: Der Körper stellt sich hormonell um. Während es bei den Männern die schleichende Abnahme des Sexualhormons Testosteron ist, drosselt der weibliche Körper die Produktion der Hormone Progesteron und Östrogen. Für Frauen heißt das: Die Umstellung führt dazu, dass die Mo-

natsblutungen unregelmäßig werden und letztlich ausbleiben. Die fruchtbare Lebensphase endet.

Wechseljahre sind zwar keine Krankheit, trotzdem sind die Beschwerden bei einem Drittel der Frauen stark ausgeprägt. Der Handlungsspielraum für Ärzt:innen ist in diesen Fällen jedoch nicht sehr groß, da gegenüber den Krankenkassen nur eine geringe Gebühr abgerechnet werden kann. Anders ausgedrückt: Sie können Wechseljahrsbeschwerden nicht behandeln, weil sie nicht dafür bezahlt werden. Bei einigen Frauen sind die Beschwerden sogar so stark, dass sie früher aus dem Job aussteigen und dem Arbeitsmarkt nicht mehr zur Verfügung stehen. Individuell und gesellschaftlich – nicht nur in Zeiten des Fachkräftemangels – ein großer Verlust. Die dadurch entstandenen jährlichen Kosten werden weltweit auf 150 Millionen Dollar geschätzt.

Über das natürliche Altern der Haut und was Sie tun können

Hautnah - Der Helios Podcast für schöne und gesunde Haut auf Spotify.

Für die Wechseljahre gibt es jedenfalls keine Schablone. Erste Anzeichen dafür können bereits mit Mitte dreißig auftreten. Deren Dauer ist von Frau zu Frau äußerst individuell – von wenigen Monaten bis mehrere Jahre. Die Statistik sagt zumindest: Im Durchschnitt sind Frauen bei ihrer letzten Regelblutung 51 Jahre alt. Dass der weibliche Körper immer weniger Östrogen produziert, hat weitere Effekte:

- Knochensubstanz: Das Risiko für Osteoporose steigt, die Knochendichte nimmt ab, es kann häufiger zu Knochenbrüchen kommen.
- Herz-Kreislauf: Das weibliche Sexualhormon hat eine positive Wirkung auf das „gute“

»Es bleibt wieder mehr Zeit für sich selbst.«



HDL-Cholesterin – und somit auf den Blutdruck und den Cholesterinspiegel. Es erweitert die Blutgefäße und wirkt durchblutungsfördernd. Kommt die Östrogenproduktion zum Erliegen, nimmt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu.

- Diabetes: Östrogene haben auch beim Zuckerstoffwechsel eine bedeutende Rolle. Sie erhöhen die Aufnahme von Glukose aus dem Blut – was die Blutzuckerwerte verbessert. In den Wechseljahren steigt somit die Anfälligkeit für Diabetes.

Viele Frauen stellen in den Wechseljahren auch fest, dass sie zunehmen, obwohl sie kein bisschen mehr essen als früher. Die Gründe dafür liegen nicht nur in der hormonellen Umstellung, die zu einer vermehrten Einlagerung von Bauchfett führen kann. Mit zunehmendem Alter verlieren wir – das gilt also auch für Männer – grundsätzlich an Muskelmasse. Diese beansprucht jedoch den Hauptteil des Stoffwechsels. Weniger Muskeln bedeuten weniger Grundumsatz – das ist die Energiemenge, die der Körper im Ruhezustand zur Aufrechterhaltung all seiner Funktionen benötigt. Wichtige Bausteine, um gut durch die Wechseljahre und die Zeit danach zu kommen, sind somit reichlich körperliche Aktivitäten und Sport (zum Beispiel Wandern, Nordic Walking) sowie gesunde Ernährung. Sie helfen auch gegen Wechselbeschwerden.

Bei vielen fallen die Wechseljahre auch in eine Zeit weiterer Veränderungen – privat und beruflich. Die Kinder sind selbstständig und „flügge“, sie haben bereits das Nest verlassen. Im Job wurde der Zenit erreicht. Das Streben nach beruflicher Karriere rückt etwas in den Hintergrund. Es bleibt wieder mehr Zeit für die Partnerschaft – vor allem aber für sich selbst. Mehr Ich-Zeit, in der man verstärkt auf seine eigenen Bedürfnisse achten kann, anstatt sich ständig nach den Anforderungen anderer richten zu müssen. Diese Umbruchphase bringt neue Möglichkeiten, die man als Chance nutzen kann: um sein Wohlfühl wieder zu steigern und um mögliche schlechte Lebensgewohnheiten loszuwerden. Für viele sind die Wechseljahre ein Wendepunkt, den man aber mit den richtigen begleitenden Maßnahmen nicht fürchten muss. //

WECHSELJAHRE KOMPAKT

90% 400

In der fruchtbaren Phase im Leben einer Frau produzieren die Eierstöcke das **Hormon Östrogen**. Dessen Produktion kommt mit den Wechseljahren zu gut 90 Prozent zum Erliegen.

Kalorien. Im Alter sinkt der Nährstoffbedarf des Körpers. In den Wechseljahren sind es im Schnitt um bis zu 400 Kalorien pro Tag – sowohl bei Frauen als auch bei Männern.



DIE ZWEI URSACHEN DES UMBRUCHS

Die Hormone Östrogen und Progesteron sind wichtige Protagonisten im weiblichen Zyklus und bei der Fortpflanzung. Progesteron etwa bereitet die Gebärmutter auf die Schwangerschaft vor. Östrogene sorgen unter anderem dafür, dass das unbefruchtete Ei im Eierstock heranreift.

Foto: S.30 Adobe Stock © Siphosethu/peopleimages.com

3 TIPPS VOM EXPERTEN



M.D. (SYR) Hamdan Alhussein

Chefarzt Gynäkologie und Frauenklinik, Helios St. Elisabeth-Krankenhaus Bad Kissingen

Sie sind nicht allein

Viele Frauen denken, dass sie mit ihren Beschwerden die Ausnahme sind. Aufklärung, dass die Wechseljahre alle trifft, hilft Ihnen massiv.

Beckenboden stärken

Um Harninkontinenz zu vermeiden, ist die richtige Beckenhaltung wichtig. Achten Sie darauf, auf den Fersen zu stehen und auf dem Vorfuß zu laufen.

Rechtzeitig trinken

Trinken Sie über den Tag verteilt und nicht erst am Abend. So schlafen Sie besser und haben mehr Kraft, um Beschwerden zu überstehen.



DER BUCHTIPP: „Die gereizte Frau“, Miriam Stein. Die Journalistin räumt mit alten Vorurteilen auf und holt das Thema Wechseljahre aus dem gesellschaftlichen Abseits. Goldmann, Paperback 2022, 18 Euro

WELCHE ERFAHRUNGEN MACHEN SIE?



Schreiben Sie uns, wie es Ihnen in den Wechseljahren geht oder gegangen ist. Mit Ihrer Meinung nehmen Sie automatisch am Helios Hautnah Gewinnspiel teil.

MEINUNG@HELIOS-GESUNDHEIT.DE



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 ...



... Schnittwunden

- Wunde nicht berühren und nicht auswaschen
- kleinere Wunden desinfizieren, Wundränder ggf. mit Wundsalbe eincremen und mit Pflaster oder Verband abdecken
- keine „Hausmittel“ wie Puder, Honig oder Öl benutzen!
- **Wann ist ärztliche Hilfe nötig?**
- bei großen Wunden, starkem Blutverlust, Fremdkörper in der Wunde, fehlendem Tetanusschutz

... Gehirnerschütterung

Bei Symptomen wie Übelkeit und Erbrechen, Kopfschmerzen, Bewusstlosigkeit oder auffallend anderem Verhalten sollte eine ärztliche Vorstellung erfolgen!

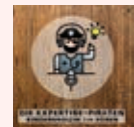
- nach einem **Sturz oder Zusammenstoß** das Kind beobachten
- verletzte Stelle kühlen
- Schürfwunden desinfizieren



... Knochenbruch

Bewegungseinschränkung, knirschende Geräusche, starke Schmerzen und eine sichtbare Fehlstellung können **Anzeichen für einen gebrochenen Knochen** sein. Das ist zu tun:

- betroffenes Körperteil ruhigstellen und leicht erhöht lagern
- offenen Bruch mit einer Wundauflage bedecken
- geschlossenen Bruch kühlen



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?

Cholesterin: Haben Sie das gewusst?!

»Cholesterin ist generell schlecht.«



✓
Cholesterin ist lebenswichtig.

Das „schlechte“ Cholesterin, das sogenannte LDL, ist einer der Fett-Eiweiß-Komplexe, die Cholesterin im Blut transportieren. Zu viele LDL-Partikel können sich an den Wänden der Blutgefäße ablagern und sorgen so für gefährliche Verengungen. Ohne Cholesterin kann der Körper zum Beispiel kein Vitamin D herstellen und keine Gallensäure bilden.

»Eier treiben den Cholesterinwert in die Höhe.«



✓
Das Frühstücksei ist unschuldig.

Obwohl Eier sehr viel Cholesterin enthalten, sind sie allein nicht für einen erhöhten Cholesterinspiegel verantwortlich. Dennoch ist Maß halten nicht verkehrt. Denn wenn Eier Teil einer insgesamt kalorien- und fettreichen Ernährung sind, ist das schlicht ungesund. Die Studienlage in Bezug auf Eier ist nicht eindeutig. Daher gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung keine verbindliche Empfehlung.

»Gesunde Ernährung senkt das Cholesterin.«



✓
Die Gene spielen die Hauptrolle.

Der Einfluss der Ernährung auf den Cholesterinspiegel ist nicht so hoch, wie Sie vielleicht denken. Vielmehr bestimmen unsere Erbanlagen, wie viel Cholesterin gebildet wird und wie gut das schädliche LDL in der Leber abgebaut werden kann. Die Ernährung hat einen eher kleinen Einfluss auf die Cholesterinwerte. Trotzdem sind eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung eine gute Vorsorge.

»Der Ruf des Eisvogels«

Leseprobenauszug aus dem Roman von Anne Prettin, erschienen beim Lübbe-Verlag

I. April 1938
Ginsterburg

Olga reibt sich die Augen und blinzelt in die Dunkelheit. Durch den Vorhang schimmert der See wie eine silberne Scheibe. Wenn sie sich aufrichtet, kann sie bis zur Mohninsel sehen. Eilig springt sie aus dem Bett, schiebt die Gardine beiseite und öffnet das Fenster, wie jedes Jahr am 1. April. Und wie jedes Jahr an diesem Tag hält sie trotz der Zweifel, die mit jedem Geburtstag wachsen, nach einem Eisvogel Ausschau, nach einem Gruß aus dem Jenseits. Aber am wolkenverhangenen Himmel kann sie heute nicht mal den Mond ausmachen. Und in den Ästen der Weide am See, auf die ein schwacher Lichtstrahl fällt, zwitschert auch kein Vogel.

»Mama, ich bin jetzt dreizehn«, flüstert sie in einem letzten Versuch. Aber niemand antwortet. Sie seufzt und lässt sich zurück ins Bett fallen. Später dann, denkt sie und schließt die Augen.

Sie hat noch jedes Jahr einen Eisvogel entdeckt, so selten man sie auch zu sehen bekommt. Der beste Beweis dafür, dass die Seele ihrer Mutter nicht verschwunden ist, sondern in ihm wohnt, in ihrem Seelenvogel, auf ewig und drei Tage. Das



ZUR AUTORIN



Anne Prettin lebt in Hamburg und schreibt Reden für Auftraggeber aus Politik und Wirtschaft. Für diesen Roman hat sie sich von der Geschichte ihrer eigenen Familie inspirieren lassen.

zumindes behauptet ihr Großvater, den sie wie ihr Bruder Karl Pa nennt, seit sie sprechen kann. Pa ist von der Unsterblichkeit der Seele überzeugt. Er hat den Bericht eines amerikanischen Arztes studiert, der seine sterbenden Patienten vor und nach ihrem Tod gewogen hatte. Genau einundzwanzig Gramm weniger wogen die Entseelten, was bedeuten muss, dass sich der unsterbliche Kern im Moment des Todes verstofflicht und davonmacht.

»Stell dir vor, mein Gänseblümchen«, sagte Pa zu ihr, als er ihr das erste Mal davon erzählte, »einundzwanzig Gramm, ungefähr so viel wie eine lütte Eisvogeldame!«

Er erzählte ihr auch, wie er am Tag ihrer Geburt einen kleinen Eisvogel mit einem ungewöhnlichen braunen Fleck im Nacken neben ihr auf der Fensterbank hocken gesehen hatte, der kaum, dass Pa ihn erblickte, auch schon aus dem offenen Fenster hinaus in den Himmel flatterte. Zufall? Eher göttliche Fügung, oder warum sonst hatte ihnen just an Olgas fünftem Geburtstag genau dasselbe Vögelchen einen Besuch abgestattet? Zutraulich wie ein dressierter Wellensittich hatte sich der sonst so scheue Vogel auf das Sims gesetzt, keinen halben Meter von ihr entfernt, bevor er zum Sturzflug ansetzte, um mit seinem dolchigen Schnabel Beute aus dem Wasser zu ziehen.

Olga ist sich nicht sicher, wie viel von dem, was Pa erzählt, stimmt und was seiner Fantasie entspringt.

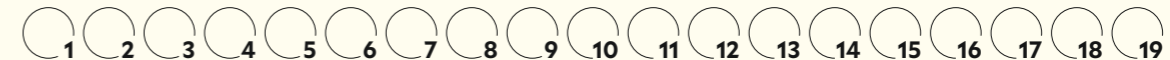
Jetzt mitmachen und eines von 5 Büchern gewinnen



helios-gesundheit.de/
hautnah/
buchverlosung

Rätsel lösen und gewinnen

enthalten Lebensweise	ausführen, verrichten	aufbrauchend, jähzornig	scherzhafte Ahnung	geschwindigkeit	spanische Baleareninsel	Fragewort: Von welchem Ort?	Almhirt	Roman von Emile Zola	Mutter des Zeus
obere Gesichtspartie	10		Stadt in Norditalien			16	behutsam, vorsichtig		7
plötzlich auftretend (Med.)	2		persönliches Fürwort (erste Person)	9	hochachten			Abkürzung für senior	Affe, Weißhandgibbon
den Stoffwechsel steuernd. Protein	wirklich	Fluss durch Weimar	Auswirkung, Ergebnis		algerische Stadt	13	Nasenlaut	nicht außen	Abk.: elektronische Datenverarbeitung
Erhebung bei Innsbruck		Körnerfrucht	mit zuckender Flamme brennen		kostbarer Duftstoff tierischer Herkunft		einen Heilurlaub machen	Sportrunderboot	14
Teil des Verdauungstraktes			bestimmter Artikel		unpässlich, unwohl (ugs.)	4	Anrede und Titel in Großbritannien	Gerät zur Zielführung (Kzw.)	17
		8	rau, grob	19		gepflegte Grünfläche			12
Unterarmknochen	Nachbarstaat des Iran				Segelbefehl		altindischer Gott		6
luftförmiger Stoff		Säulenhalle im alten Athen	15		lediglich			Währung in Japan (100 Sen)	5



GEWINNEN!

Machen Sie mit! Unter allen richtigen Einsendungen für das Kreuzworträtsel sowie Ihren Zuschriften unter meinung@helios-gesundheit.de verlosen wir zwei Paar des leichten Unisex Laufschuhs „NRGY Comet“.



Einsendeschluss ist der 30.6.2023

Die Teilnahmebedingungen und Lösungen gibt's auf



helios-gesundheit.de/
hautnah/gewinnspiel



Sudoku mittel

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

Kochen mit Sternekoch Hendrik Otto



1 Die Chia-Samen mit der Hafermilch und dem Joghurt vermischen und mindestens zwei Stunden oder im Idealfall über Nacht im Kühlschrank einweichen.



2 Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Für das Granola die Cerealien in eine Rührschüssel geben und gut vermischen. Anschließend mit dem Honig und dem Apfelmus vermengen.



3 Die fertige Mischung auf einem Backpapier flach ausbreiten und 4–7 Minuten backen. Es soll nur leicht karamellisieren und eine goldgelbe Farbe annehmen. Das Granola aus dem Ofen nehmen und in einem anderen Behälter abkühlen lassen. Die gedörrten Früchte dazugeben.



4 Für die Creme den Quark mit Leinöl, Hafermilch und Honig abschmecken. Erst den Chia-Pudding, dann das Granola und anschließend die Quarkcreme in einem Gefäß aufeinander-schichten.



5 Für das Topping eignen sich besonders gut frische Früchte und Minze. Statt der Himbeeren und Blaubeeren eignet sich natürlich auch anderes Lieblingsobst. Lecker!

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

ZUTATEN

Chia-Pudding

40 g Chia-Samen
200 ml Haferdrink
160 g Naturjoghurt

Granola

80 g Haferflocken, fein
30 g Kokosnusschips
40 g Sonnenblumenkerne
20 g Leinsamen, geschrotet
20 g Amaranth, gepufft
20 g Cranberries
20 g Rosinen
15 g Gojibeeren
40 g Honig (Tannen- oder Waldhonig)
50 g Apfelmus

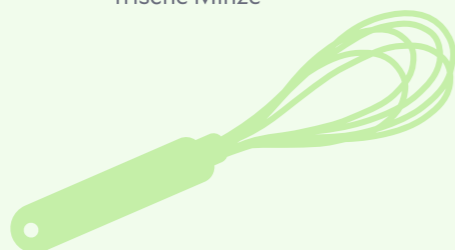
Quarkcreme

320 g Quark
14 g Leinöl
20 g Honig
10 g Haferdrink

Topping

100 g Heidelbeeren
100 g Himbeeren
frische Minze

Chia-Granola mit Kokos



Fotos: Janett Kartelmeyer | Adobe Stock © Innazagorulko | kuvona | Pineapple studio

DAS GESUNDE REZEPT

Eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse und Obst hat nicht nur positive Auswirkungen auf die körperliche, sondern auch auf die psychische Gesundheit. Wenn die Seele mal aus dem Gleichgewicht gerät, können die Symptome einer Übersäuerung dies noch verschlimmern: Kopfschmerzen, Sodbrennen, Lustlosigkeit oder Arthrose.

Ein optimaler Säure-Basen-Haushalt besteht aus 70 bis 80 Prozent basenbildenden und 20 bis 30 Prozent säurebildenden Nahrungsmitteln. Basenbildend und neutral sind Gemüse, Obst, gute Pflanzenöle und glutenfreie Mehle. Säurebildende Nahrungsmittel sind Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Süßigkeiten und Alkohol.

6 KÖCHE -
12 STERNE

Spitzenmedizin trifft auf Spitzenküche. Für ein gesundes Leben ist neben einer erstklassigen medizinischen Versorgung auch eine hochwertige und gesunde Ernährung wichtig. In vielen Helios Kliniken können Sie bereits die Gerichte unserer Sterneküche genießen.

Sterne-Rezepte zum Nachkochen gibt es auf



[helios-gesundheit.de/
magazin/gesunde-kueche/](https://helios-gesundheit.de/magazin/gesunde-kueche/)

Hallo, willkommen auf meiner Seite!

Hier geht es heute um dich und deinen Bauch. 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.



EMMA UND DIE VERSCHWUNDENE SOCKE



Aua, tut das weh! Die kleine Emma hat Bauchschmerzen. Ihre Mama bringt sie mit dem Auto ins Krankenhaus. Dort gibt es Ärztinnen und Ärzte, die Emma helfen können.

Im Krankenhaus wird Emma gleich untersucht. Die Kinderärztin kennt sich besonders gut mit Kinderkrankheiten aus. Schnell weiß sie, was Emma hat: Ihre

Beschwerden kommen von einer Magen-Darm-Grippe. Mit der richtigen Medizin wird es Emma schnell besser gehen.

Zur Sicherheit soll Emma eine Nacht im Krankenhaus bleiben. Auf der Kinderstation ist schon ein Bett für sie vorbereitet. Emmas Mama darf bei ihr im Zimmer übernachten. Hier gibt es Spielsachen und sogar ein niedliches Kuscheltier.

Es ist spät geworden und Mama schläft schon. Emma aber kann nicht einschlafen. Im Krankenhaus ist alles so neu und ungewohnt. Außerdem hat Emma kalte Füße – brrrr! Sie möchte ihre Socken anziehen. Aber wo ist denn nur die zweite Socke?

Da hört Emma ein Geräusch. „Brrr... izz daz kalt.“ Da ist das Kuscheltier – mit ihrer Socke über einem Ohr.

HAST DU EINE IDEE, WER DA MIT EMMA SPRICHT? DANN FRAG' IN DEINER HELIOS KLINIK NACH DEM KLEINEN PIXI-BÜCHLEIN UND FINDE ES HERAUS.



TIPPS



KLUG SCHEISSEN FÜR ALLE AB 7!

Was passiert in deinem Körper mit dem Essen? Und warum ist Kacka eigentlich immer braun? Du bist eine faszinierende Kackawurstfabrik auf zwei Beinen. Komm mit auf eine spannende Werkbesichtigung in deinem Verdauungsapparat.

Die Kackawurstfabrik

Marja Baseler, Annemarie van den Brink

Klett Kinderbuch 2018, 18 Euro



MACH MIT

Hilf Heli, das Gemüse zu finden!



WISSEN

Ups, Entschuldigung.

HIER GEHT'S UM PUPSE UND FÜRZE. IN DER MEDIZIN NENNT MAN BLÄHUNGEN ÜBRIGENS FLATULENZEN.



WARUM PUPSEN WIR EIGENTLICH?

Beim Essen und Trinken schluckst du Luft, ohne es zu merken. Ein Großteil findet den Weg in Form von Rülpsern nach draußen. Aber ein Teil davon schafft den ganzen Weg durch deinen Darm und endet als Pups.

WIE OFT PUPSEN WIR AM TAG?

Menschen pupsen im Durchschnitt etwa 10 bis 20 Mal am Tag. Pups sind also stinknormal. Lust auf ein Experiment? Dann zähl doch mal heute und morgen, auf wie viele Pups du am Tag kommst. 😊

WARUM RIECHEN WIR DEN EIGENEN PUPS SO GERNE?

Viele haben es schon getan, aber kaum jemand würde es zugeben: Am eigenen Pups riechen! Mmmhhh, denkst du heimlich? Das ist völlig normal. Nur fremde Fürze stinken für uns, die eigenen riechen wir gern.

PUR+ ERIC VON INNEN

Oben rein und unten wieder raus – Eric schluckt eine Minikamera und zeigt, wie unsere Verdauung funktioniert.



www.zdf.de/kinder/purplus/eric-von-innen-102.html



So bleibt Ihr Rücken fit

Schmerzen im Rücken sind einer der häufigsten Gründe für den Arztbesuch. Das beste Mittel dagegen ist Bewegung. Dazu muss aber ein Teufelskreis durchbrochen werden.

Kennen Sie auch dieses unangenehme Gefühl: Sie kommen am Morgen nur mühsam aus dem Bett, weil der Rücken Sie quält. Etwa acht von zehn Personen machen zumindest einmal im Leben die unerfreuliche Bekanntschaft mit Rückenschmerzen. Die Ursachen dafür können sehr unterschiedlich sein – von Muskelverspannungen bis hin zu entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Die

gute Nachricht: Nur selten liegen ernsthafte Erkrankungen vor. Meistens kann die Ärztin oder der Arzt keine eindeutige Ursache für die Beschwerden finden, man spricht dann von nicht spezifischen Rückenschmerzen. Die Folgen sind jedoch immer dieselben: diese Schmerzen. Und gegen diese kann man sich oft selbst helfen.

Das Problem ist: Bei Schmerzen möchte man sich eigentlich wenig bewegen. Sie lösen eine Schonhaltung aus, bestimmte Bewegungen werden

vermieden, die Muskeln verspannen sich noch weiter. Das Motto lautet also: Nicht ins Bett, sondern auf die Beine, um diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Spaß macht und ein angenehmes Körpergefühl verschafft. Vor allem Schwimmen, Tanzen, Radfahren oder Nordic Walking sind gut für den Rücken, da sie zu einer gleichmäßigen Beanspruchung der Rücken- und Bauchmuskulatur führen. Fangen Sie maßvoll damit an. Wenn die Beschwerden weniger werden, ist auch mehr Bewegung möglich. Bleiben Sie sportlich weiter am Ball, auch wenn die Schmerzen wieder vorbei sind. Denn mit regelmäßiger Bewegung halten Sie den Rücken geschmeidig.

Auch seelische Faktoren wie Angst, Depressionen, Stress oder berufliche Überlastung können Rückenschmerzen begünstigen oder verstärken. Denn zwischen dem psychischen und dem körperlichen Befinden besteht eine enge Beziehung. Eine innere Anspannung führt zu einem erhöhten Muskeltonus und begünstigt Verspannungen, etwa im Rückenbereich. Achten Sie daher auch auf die Psyche. Schalten Sie von eingefahrenen Tagesabläufen ab, setzen Sie dem Stress etwas entgegen, das Ihnen Freude bereitet. Nutzen Sie Entspannungsverfahren: Atmen Sie durch und finden Sie Ruhe durch Meditation oder Yoga. //

Übungen zum Mitmachen



www.youtube.com/helioskliniken

KOMPLEMENTÄRE MEDIZIN

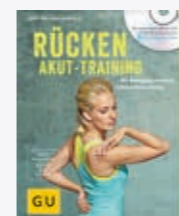


Wärme kann die Muskulatur entspannen. Vor allem bei nicht spezifischen Rückenschmerzen kann deshalb eine Wärmetherapie Linderung bringen – sei es mit Wärmflasche oder -pflaster, Umschlägen oder Cremes mit dem Wirkstoff Capsaicin aus Chili. Auf Bewegung und körperliche Aktivität sollte man jedoch trotzdem nicht verzichten.

Achtung: Wärme ist bei akuten Entzündungen, Fieber oder so manchen anderen krankhaften Umständen nicht geeignet. Sie sollte auch nicht bei chronischen, spezifischen Rückenschmerzen angewandt werden.



PODCASTTIPP: „Bitte freimachen“, der Gesundheitspodcast, Staffel 1, Folge 5: „Wenn Hexen auf den Rücken schießen“. Dr. Oliver Schindler, Chefarzt Wirbelsäulenchirurgie, 27 Min.



BUCHTIPP: Rücken-Akut-Training. Mit Bewegung zu einem schmerzfreien Alltag. Prof. Dr. Ingo Froböse. GU Verlag 2015, 19,99 Euro. Das bewährte Selbsthilfeprogramm bei akuten Rückenschmerzen – mit DVD fürs tägliche Üben.

RÜCKEN KOMPAKT

SKOLIOSE KANN JEDEN TREFFEN

Diese Fehlstellung der Wirbelsäule, bei der diese seitlich verbogen ist, häuft sich mit dem Älterwerden (ab etwa 60 Jahren), da die Wirbel sich altersbedingt verändern. Gezielte Übungen für die jeweilige Form können helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen.

IN DER SCHWANGERSCHAFT

Vor allem im letzten Drittel der Schwangerschaft können Rückenschmerzen auftreten. Schuld daran sind nicht die zusätzlichen Kilos, sondern Schwangerschaftshormone, die den Körper auf die Geburt vorbereiten. Dadurch verliert die Wirbelsäule an Stabilität.



10

90

Organe können Rückenschmerzen auslösen: Zwerchfell, Herz, Speiseröhre, Magen, Bauchspeicheldrüse, Leber, Dünn- und Dickdarm, Nieren, Geschlechtsorgane.

Prozent aller Rückenschmerzen sind unkompliziert. Deren Ursachen sind relativ harmlos, z.B. Muskelverspannungen. Ernsthafte Erkrankungen liegen selten vor.



SCHMERZGEDÄCHTNIS

Bestehen Schmerzen über einen längeren Zeitraum, kann sich ein Schmerzgedächtnis ausbilden. Es handelt sich um eine Art „Lernvorgang“. Nervenzellen, Rückenmark und Gehirn werden zunehmend empfindlicher auf einen Schmerzreiz. Dies kann so weit gehen, dass der Körper mit Schmerz reagiert, obwohl gar kein Schmerzreiz mehr vorhanden ist.



»Ein zweites Leben«

Marlies Leineweber kennt ein Leben ohne Schmerzen eigentlich gar nicht. Durch ein spezielles Verfahren hat sie es vom Gehen am Rollator aufs Tanzparkett geschafft.

Frau Leineweber, wie geht es Ihnen aktuell?

Mir geht es wirklich wunderbar. Seitdem ich weniger Schmerzen habe, kann der Tag für mich nicht lang genug sein. Ich freue mich, dass ich jetzt so gut wie keine Einschränkungen mehr habe.

Und wie verlief Ihr Leben, bevor Sie auf die Schmerztherapie im Helios Klinikum Wipperfürth aufmerksam wurden?

Das ist eine lange Geschichte – denn die Schmerzen im Rücken haben bisher fast mein ganzes Leben begleitet. In meinen 20er Jahren erkrankte ich an verschiedenen Beschwerden im Bereich der Nieren und der Lendenwirbelsäule. Ab da waren Schmerzen meine ständige Begleitung. Ärzte waren ratlos und ich bekam nur Schmerztabletten verschrieben. Als ich dann heiratete und Kinder bekam, konnte ich die Hausarbeit nur bewältigen, indem ich immer wieder Pausen einlegte. Meinen Beruf als Großhandelskauffrau konnte ich nicht mehr ausüben und war mit nur 29 Jahren erwerbsunfähig.

Konnten Sie zu diesem Zeitpunkt immer noch nicht erfolgreich behandelt werden?

Nein, leider nicht. Erst, als ich im Alter von 36 Jahren Morphium genommen habe, waren es etwas weniger Schmerzen. Trotzdem musste ich oft Pausen machen und mich hinlegen. Für meine Familie

war das sehr belastend. Im Grunde habe ich mein halbes Leben im Liegen verbracht. Trotzdem habe ich, so gut es ging, am Leben teilgenommen und mich zum Beispiel ehrenamtlich engagiert.

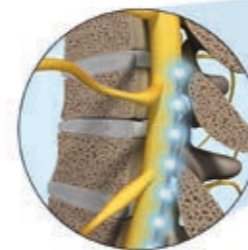
Obwohl ich weiterhin an multimodalen Therapien (kombinieren verschiedene Maßnahmen, Anm. d. Red.) teilnahm, stellte sich keine Besserung ein. Ich verlor immer mehr an Mobilität und lief gekrümmt am Rollator.

Wie ging es dann für Sie weiter, als sie Kontakt zum Team der Schmerztherapie in Wipperfürth aufnahmen?

Ich erhielt eine umfassende Diagnostik und die verschiedenen Behandlungsbausteine wurden mit mir besprochen. Darunter war auch das Verfahren der Neuromodulation. Zunächst wollten wir ausprobieren, ob das Verfahren für mich in Frage kam. Dazu wurde mir unter lokaler Betäubung eine dünne Elektrode im Bereich des Wirbelkanals in der Wirbelsäule eingesetzt. Dazu kam ein Impuls-generator, den ich in einer Pflastertasche auf der Haut trug. Der Eingriff dauerte nur 60 Minuten. Den vorläufigen Schmerzschrittmacher konnte ich dann für 14 Tage im Alltag zu Hause testen. Schon in den ersten Tagen verringerten sich

Auf ein Tänzchen mit dem behandelnden Oberarzt Uwe Mutter. Marlies Leineweber ist endlich wieder mobil.

»Rückblickend habe ich mein halbes Leben im Liegen verbracht.«



So funktioniert die rückenmarksnaher Stimulation: Mittels elektronischer Stimulation lässt sich die Schmerzübertragung auf dem Weg zum Gehirn blockieren. Dazu wird eine Elektrode im Bereich des Wirbelkanals innerhalb der Wirbelsäule platziert.

Bilder: (oben mitte) Leineweber | (rechts mitte) Sascha Steinbach | (rechts) vct-net.de

meine Schmerzen. Kurz darauf wurde mir das dauerhafte System eingesetzt.

Was hat sich seitdem für Sie verändert?

So einiges! Ich gehe shoppen, verreise und habe das Radfahren und Tanzen für mich entdeckt. Es ist wirklich ein ganz neues Lebensgefühl. Nach knapp 40 Jahren Morphium kann ich es so weit reduzieren, dass ich nur noch eine geringe Menge benötige. Die Schmerzen können mir endlich nichts mehr anhaben. Ich koste das Leben aus – jeden Tag! //

NEUROMODULATION



Uwe Mutter

Oberarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, Helios Klinikum Wipperfürth



Wie funktioniert Neuromodulation?

Bei der Rückenmarkstimulation wird eine dünne Elektrode hinter das Rückenmark in den Epiduralraum implantiert. Die Elektrode ist mit einem Generator (mit Batterie oder Akku) verbunden, der unter die Haut eingebracht wird und elektrische Impulse aussendet. Dadurch wird die Schmerzweiterleitung auf ihrem Weg zum Gehirn geschwächt oder sogar unterbrochen. Schmerzen werden deutlich reduziert, die Patient:innen werden mobiler und aktiver. In Zukunft wird sich das per App steuern lassen.

Bei welchen Beschwerden kann sie angewendet werden?

Die Therapieform wird besonders häufig bei Schmerzpatienten mit Rücken- und Nackenschmerzen genutzt, die oft in Beine oder Arme ausstrahlen. Aber auch bei neuropathischen Schmerzen anderer Ursache, z.B. lokale Verletzungen, die gekennzeichnet sind durch Brennen, Kribbeln oder Taubheitsgefühle, kann die Neuromodulation eine Alternative zu den herkömmlichen Behandlungsmethoden darstellen.

... eine Anästhesietechnische Assistenz (ATA)

6:50

Schichtbeginn

6:55

Arbeitsplatz-Check

7:15

Erster Patient wird begrüßt

7:45

Patientenbetreuung

11:30

Patientenbetreuung

14:30

Routinetätigkeiten



- 6:15 Eintreffen in der ENDO-Klinik
- 6:30 Arbeitskleidung anlegen
- 6:50 Übergabe mit kurzer Teambesprechung und Aufteilung der Arbeitsbereiche

- 6:55 Vorbereitung und Überprüfung der Narkosegeräte, Medikamente und Materialien in der Einleitung und im OP-Saal
- 7:00 Besprechung mit dem zuständigen Anästhesieteam über geplante Eingriffe und Besonderheiten

- 7:15 Im Einleitungsraum: Erneute Sicherheitsfragen werden gestellt (Identität, Kontrolle des zu operierenden Bereiches, Nüchternheit)
- 7:20 Fachkundige Betreuung der Patient:innen unter Berücksichtigung ihrer physischen und psychischen Situation
- 7:30 Narkose wird eingeleitet

- 8:00 OP-Beginn; Vitalzeichenüberwachung der narkotisierten Patient:innen, ggf. Assistenz bei der Narkoseführung während der OP
- 8:15 Nachbereitung der Einleitung sowie Vorbereitung der darauf folgenden Narkose
- 8:30 Der nächste Patient wird für die Operation im Einleitungsraum vorbereitet und betreut. Eine ATA begleitet bis zu sechs Patient:innen am Tag

- 12:00 Kolleg:innen lösen zur Pause ab
- 12:30 Routinearbeiten werden durchgeführt (Geräte-, Medikamentenkontrollen, Systemwechsel, Ordnung in den Nebenräumen)
- 14:00 ggf. Schulung und Einweisung in neue Geräte, Besprechung neuer Verfahrensweisungen mit ärztlichen Kolleg:innen

- 14:30 Arbeitsmaterialien, die nicht über die Modulversorgung nachgelegt werden, werden durch die ATA aufgefüllt
- 15:00 Der Arbeitsplatz wird für den nächsten Tag vorbereitet und die Kolleg:innen vom Spätdienst übernehmen den Arbeitsbereich
- 15:45 Umziehen und Feierabendbeginn

Wir haben die Anästhesietechnische Assistentin Fatma Ben Ahmed aus der Helios ENDO-Klinik Hamburg einen Tag lang begleitet und dabei erfahren, wie abwechslungsreich und spannend ihr Beruf ist.

DREI FRAGEN AN ATA FATMA

Was mögen und schätzen Sie an Ihrer Arbeit am meisten?

Ich mag die Patientenbetreuung in einer für die Patient:innen außergewöhnlichen Situation, das Arbeiten im multiprofessionellen Team aus Chirurgie, Anästhesie, OTAs etc. und, dass ich mit der Ausbildung

„Gesundheits- und Krankenpflege“ in diesem speziellen Bereich arbeiten kann.

Warum haben Sie sich genau für diesen Beruf entschieden?

Ich arbeite gern mit Menschen zusammen und helfe ihnen in schwierigen Situationen. Die Dienstzeiten in

der Anästhesie sind für mich und für meine Work-Life-Balance perfekt. **Was macht für Sie das Arbeiten in der ENDO-Klinik so besonders?** Es ist eine Spezialklinik, in der hauptsächlich geplante OPs stattfinden – ich kann alles nacheinander wegearbeiten.

Foto: Sven Brüggemann

SO WIRD MAN ATA

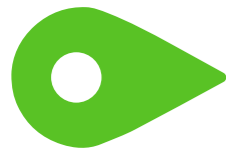


Voraussetzungen. Für die Ausbildung ist mindestens die mittlere Reife oder ein Realschulabschluss nötig. Die Ausbildung dauert drei Jahre und besteht aus Theorie und der praktischen Ausbildung. ATAs sollten natürlich medizinisches Interesse, Einfühlungsvermögen und Verantwortungsbewusstsein mitbringen. Bei der Arbeit sind Sorgfalt und körperliche Fitness wichtig. ATAs können außer im OP auch in der Zentralen Notaufnahme, in der Endoskopie oder in allen Ambulanzen arbeiten.

Mehr spannende Jobs finden Sie auf:



helios-gesundheit.de/karriere

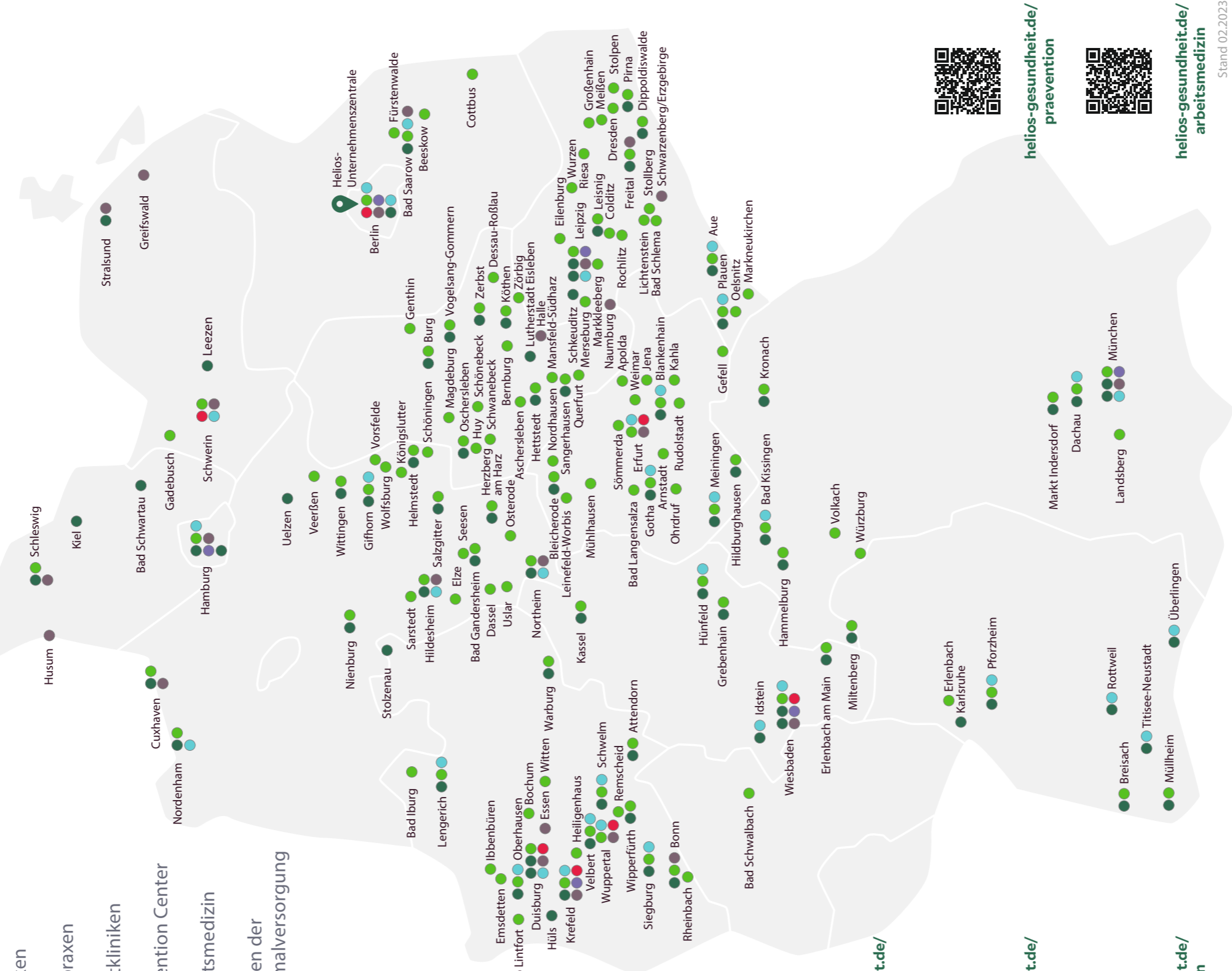


IHR WEGWEISER

HELIOS GANZ NAH

zu Helios

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



helios-gesundheit.de/
kliniken



helios-gesundheit.de/
ambulant



helios-gesundheit.de/
praevention



helios-gesundheit.de/
privatkliniken



helios-gesundheit.de/
arbeitsmedizin

Stand 02.2023

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

87	240	6	34	25	76.000
Kliniken	Medizinische Versorgungszentren (MVZ)	Prevention Center	Privatkliniken	arbeitsmedizinische Zentren	Mitarbeiter im Einsatz



IHRE ONLINE-TERMINBUCHUNG

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

[patienten.helios-gesundheit.de/appointments/
book-appointment](https://patienten.helios-gesundheit.de/appointments/book-appointment)



IHRE MEDIZIN-SERVICE-HOTLINE

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

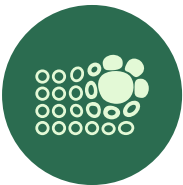
0800-633 49 46



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

