H

Das Helios Magazin

Stoffwechsel

Als Trainee Personal bei Helios

Interview mit Deutschlands einziger gehörloser HNO-Chefärztin

Diabetes auf dem Vormarsch

Ihr Exemplar zum Mitnehmen

Helios www.helios-gesundheit.de W 2022

Inhalt Winter 2022

UNSER SCHWERPUNKT AB SEITE 7

Stoffwechsel

HELIOGRAMM – KURZNACHRICHTEN

4 Gut gewappnet gegen Winterdepression

5 Zwei Jahre DiGA – wie sieht's aus?

6 Ist Vegetarismus gesund? – Mythen aufgeklärt

HINGESCHAUT – UNSER SCHWERPUNKT

8 Diabetes auf dem Vormarsch

10 Wie der Nutri-Score bei der Ernährung hilft

12 Im Einklang mit dem Stoffwechsel – welcher Typ bin ich?

16 Gicht – wie Feuer im Gelenk

HILFREICH

18 Rezept: Topfen-Soufflé mit geschmorten Früchten und Portwein-Marzipan-Sabayon

21 Schichtdienst und Ernährung

HAUPTSACHE – WAS UNS WICHTIG IST

28 Frauen lassen sich lieber von Frauen behandeln

30 50 Jahre Durchfall: Endlich Hilfe durch ein neues Verfahren

31 Interview mit Deutschlands einziger gehörloser HNO-Chefärztin

32 Krebsvorsorge

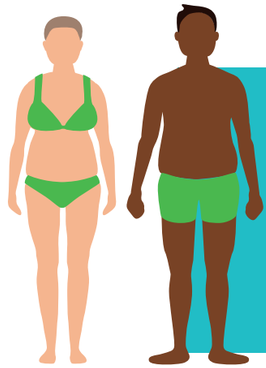
HELIOSKOP – THEMEN AUS DEM UNTERNEHMEN

36 Qualitätskennzahlen & Co. – mehr Sicherheit für Sie

HELFER:INNEN & HELD:INNEN

38 Berufsporträt: Trainee Personalmanagement

39 Einsatz in Brasilien für Krefelder Chirurgen



RATGEBER SEITE 12

Welcher Stoffwechseltyp bin ich?

H wie ... auf Hochtouren

In dieser Winterausgabe haben wir uns ein weites Feld für den Schwerpunkt ausgesucht. Alle kennen den Begriff „Stoffwechsel". Aber wissen Sie auch, was genau dahintersteckt? Oder welcher Stoffwechseltyp Sie sind (Seite 12)? Und was ist ein guter Stoffwechsel und was ist ein schlechter? Um sich dem Thema zu nähern, lesen Sie in diesem Heft über verschiedene Störungen des Stoffwechsels und wie sie behandelt werden: zum Beispiel, wie Diabetes immer mehr Kinder betrifft (Seite 8), das PCO-Syndrom (Seite 14) und die Wohlstandserkrankung Gicht (Seite 16). Aber auch praktische Tipps zu Sport und Ernährung im Einklang mit dem Stoffwechsel halten wir für Sie auf den Seiten 15 bis 21 bereit.
Wie in jeder Ausgabe stellen wir Ihnen Menschen vor, die bei Helios arbeiten. In unserer Fotostrecke zeigen drei Kolleginnen, was sie aus ihrer alten Heimat mitgebracht haben, um sich besser einzuleben (ab Seite 22). In einem Interview können Sie Dr. Veronika Wolter kennenlernen, Deutschlands einzige gehörlose Chefärztin.
Zum Schluss ein Hinweis in eigener Sache: Derzeit arbeiten wir auf Hochtouren an einem neuen Helios Magazin. Lassen Sie sich von neuen Inhalten und einem frischen Design überraschen!

■ *Ihre H Redaktion*

→ *Wir sind gespannt auf Ihre Meinung! Schreiben Sie uns an:*
magazin@helios-gesundheit.de

Region Ost

46 Vorsicht vor Spielmagneten

48 Wenn das Smartphone die Insulin-Dosis steuert

50 Helios und Pfadreiniger räumen auf

Verleger: Helios Kliniken GmbH
Geschäftsführung: Robert Möller, Friedrichstraße 136, 10117 Berlin
Telefon: (030) 52 13 21-0

Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Bastian Grunberg (V.i.S.d.P.) c/o Helios Kliniken GmbH | **Regionalseiten Helios Region Ost:** Anja Paar (V.i.S.d.P.) c/o Helios Klinikum Bad Saarow, Pieskower Straße 33, 15526 Bad Saarow

Redaktion: Claudia Mitev (Verantwortlich), Anja Dörner, Dr. Michaela Freund-Widder, Gesine Grimm, Anouk Joester, Julia Stapel, Caterin Schmidt

Gestaltung und Satz: Stefanie Lenk
Regionalseiten: Kathrin Kopp, Victoria Colditz

Erscheinungsweise: Vierteljährlich. Frühling. Sommer. Herbst. Winter.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe war zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht bekannt.

Kontakt:
magazin@helios-gesundheit.de

MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C004436
FSC www.fsc.org

Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier.

Wir verwenden möglichst Formulierungen, die alle Geschlechter einschließen. In allen anderen Fällen kommt der Gender-Doppelpunkt zum Einsatz.

Druck: Druckerei Rindt, Daimler-Benz-Straße 30, 36039 Fulda

Helios

So sieht eine patientengesteuerte Schmerzmittelpumpe aus, gezeigt von Jenny und ihrem Freund Rüdiger aus dem Helios Klinikum Salzgitter. FOTO: SABINA KORKMAZ

Medizin leicht erklärt

Jenny Mertens, Klinik-Influencerin und Auszubildende zur Pflegefachfrau im Helios Klinikum Salzgitter, erklärt die Schmerzmittelpumpe.

Auch nach erfolgreichen Operationen oder bei chronischen Erkrankungen können schlimme Schmerzen die Patient:innen quälen und sogar den Heilungsprozess verlangsamen. Deswegen ist eine gute Schmerztherapie das A und O. Hier kommt die PCA-Pumpe (patientenkontrollierte Analgesie) zum Einsatz. Sie ermöglicht den Patient:innen eine individuelle, auf die eigenen Bedürfnisse angepasste intravenöse Schmerzmittelzufuhr auf Knopfdruck, die eine schnellere Genesung und Rehabilitation ermöglicht. Das bedeutet eine enorme Erleichterung und auch ein hohes Maß an Unabhängigkeit, weil die Patient:innen bei Schmerzen selbst agieren und diese minimieren können.

Durch die vorab ärztlich abgestimmte Behandlung und die vorgenommenen Einstellungen wird die Gefahr von Über- oder Unterdosierungen verhindert. Am Gerät ist ein Knopf integriert, der bei stärker werdenden Schmerzen betätigt werden kann. Daraufhin erhalten die Patienten:innen den sogenannten Bolus, eine Extradosis Schmerzmittel. Natürlich sind auch diese Bolusrate sowie die Abstände im Vorfeld abgestimmt und im Gerät eingespeichert.

Was ist mit den Nebenwirkungen? Bei Patient:innen, die gewisse Medikamente nicht einnehmen oder vertragen können oder an Übelkeit und Erbrechen leiden, kann als Vorsorge ein Medikament gegen Übelkeit hinzugefügt oder sogar ein anderes, geeigneteres Medikament auswählt werden. Zu jeder Zeit ist das ärztliche und pflegerische Personal in der Nähe – kontrolliert regelmäßig den Puls, misst den Blutdruck und die Körpertemperatur und fragt nach dem Wohlbefinden.

Und nach dem Krankenhausaufenthalt? Für daheim oder unterwegs gibt es auch kleinere tragbare Varianten.

■ *Jenny Mertens, Salzgitter*

Jenny Mertens und ihre Kolleg:innen werden künftig verstärkt auf dem Instagram-Kanal des Helios Klinikums Salzgitter unterwegs sein. Sie erklären medizinische Inhalte so, dass alle es verstehen, und zeigen Ausschnitte aus dem bunten Klinikalltag. Schauen Sie doch mal rein!

Gut gewappnet gegen „Winterdepression“

Vielen Menschen bereitet die Winterzeit große Schwierigkeiten. Wie können wir uns schützen?

Eine Ursache für das Stimmungstief ist der Lichtmangel, den die kürzeren Tage mit sich bringen. Das verändert den Hormonhaushalt, es wird mehr von dem Schlafhormon Melatonin produziert und weniger von dem Glückshormon Serotonin. Hinzu kommt Vitamin-D-Mangel, welches der Körper nur mithilfe von Sonnenlicht bilden kann.
Einige reagieren auf die Umstellung mit einer Winterdepression, die behandlungsbedürftig ist. Bei der Winterdepression haben Betroffene ein ausgeprägtes Schlafbedürfnis, ohne dass sie sich dabei jedoch erholen könnten. Viele entwickeln Heißhunger auf Kohlenhydrate und Schokolade – und als Folge Gewichtszunahme.

Wie also dem Stimmungstief vorbeugen? Licht, Bewegung und eine gesunde Ernährung sind die entscheidenden Faktoren. Die normale Zimmerbeleuchtung ist jedoch nicht ausreichend. Wichtig ist also: Auch im Winter so oft wie möglich nach draußen gehen, selbst wenn die Sonne nicht direkt scheint. Darüber hinaus helfen spezielle Lichttherapiegeräte. Sport stimuliert hingegen den Serotonin-Stoffwechsel im Gehirn. Besonders günstig wäre ein Spaziergang in der Mittagspause, hier kann man bei gutem Wetter beide Effekte miteinander kombinieren. Was die Ernährung betrifft, ist es hilfreich, sich vollwertig zu ernähren und dabei insbesondere auf eine ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren zu achten. Diese sind zum Beispiel in Seefisch, Oliven, Walnüssen und Distelöl enthalten.
Wenn alle Maßnahmen nicht helfen, sollte unbedingt Hilfe gesucht werden. Insbesondere die Behandlung mit antidepressiv wirkenden Substanzen gehört unbedingt in die Handvon Fachärzt:innen. ■ *Die Redaktion*

INTERVIEW

Zwei Jahre DiGA – wie sieht’s aus?

Seit zwei Jahren können in Deutschland Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) verordnet werden. Dr. Michael Fiedler, ambulant und stationär tätiger Internist und Diabetologe im Helios Klinikum Berlin-Buch, gibt Einblicke in die aktuellen Entwicklungen und berichtet aus der Praxis.

Dr. Michael Fiedler, ambulant und stationär tätiger Internist und Diabetologe im Helios Klinikum Berlin-Buch.

Wie würden Sie die Entwicklung der letzten zwei Jahre beschreiben?
Aktuell können 32 DiGA durch ärztliche und psychotherapeutische Behandler:innen verordnet werden. Nachdem viele der Anwendungen nur vorläufig in das DiGA-Verzeichnis aufgenommen wurden, konnten mittlerweile viele Hersteller den Nutzen nachweisen. Andere DiGA sind aus dem Verzeichnis gefallen, da der Nutzen nicht oder unzureichend nachgewiesen wurde.

Für welche Bereiche in der Medizin gibt es DiGA und was ist deren Nutzen?
Sie dienen dem Erkennen, dem Management oder der Therapie einer Erkrankung. Vor allem im psychiatrischen Bereich gibt es viele DiGA mit Behandlungsschwerpunkt Depression, Angststörung oder Phobien. Weitere Einsatzgebiete sind Brustkrebs, Burnout, Tinnitus oder multiple Sklerose.

Wie erfolgt die Verordnung?
Wenn das Behandlungsteam vom Nutzen der App bei einem bestimmten Krankheitsbild überzeugt ist, kann diese verschrieben werden. Das Rezept wird bei der Krankenkasse eingereicht. Diese genehmigt dann die Kostenübernahme und stellt den Patient:innen einen Zugangscode für die App bereit.

Über 30 DiGA

sind aktuell durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte zugelassen.

→ *Informationen erhalten Sie hier:* **diga.bfarm.de**

Perspektivisch soll das alles digital funktionieren, allerdings ist momentan noch der Umweg über das Papierrezept notwendig.

Gibt es aus Ihrer Sicht Punkte, die Behandler:innen und Patient:innen beachten sollten?
Mit den Patient:innen muss geklärt werden, ob sie mit der digitalen Nutzung zurechtkommen und es auch über den jeweiligen Behandlungszeitraum (in der Regel drei Monate) nutzen werden. Die Kosten für eine DiGA sind nicht unerheblich (200 bis 600 Euro pro Quartal) und sollten daher gezielt eingesetzt werden bei Menschen, die sehr wahrscheinlich einen Nutzen haben und digitalaffin sind.

Wie würden Sie den Nutzen für die Patient:innen in Ihrem Fachbereich bewerten?
Aufgrund meines Schwerpunktes habe ich in erster Linie Erfahrungen mit Anwendungen aus dem Bereich Diabetes und Adipositas sammeln können. Durch die konstante Unterstützung der jeweiligen DiGA konnten viele Patient:innen durch Wissenszuwachs, Bewegung, Ernährungsumstellung und mehr Gesundheitsbewusstsein ihr Gewicht reduzieren oder das Management ihres Diabetes deutlich verbessern. Natürlich gibt es wie bei jeder Therapie in der Medizin auch Menschen, die weniger profitiert haben. Hier ist die schon erwähnte Absprache zwischen Behandler:in und Patient:in ganz wichtig, um Fehlverordnungen und Enttäuschungen vorzubeugen.

Das Interview führte Birgit Gugath.

Eine passende DiGA kann zum Beispiel im Umgang mit der Diabeteserkrankung helfen. FOTO: © MCLITTLESTOCK | STOCK.ADOBE.COM

Ist Vegetarismus gesund? – Mythen aufgeklärt

Es existieren verschiedene Formen des Vegetarismus. Sie unterscheiden sich nach dem Anteil tierischer Lebensmittel, die im Ernährungsplan des Konsumenten stehen. So gibt es beispielsweise Ovo-Lacto-Vegetarier, die kein Fleisch und keinen Fisch verzehren, und Lacto-Vegetarier, die auch Eier aus ihrem Ernährungsplan gestrichen haben. Eine weitere Stufe ist der Veganismus, bei dem sich die Konsument:innen ausschließlich von pflanzlichen Produkten ernähren.

Vegetarier:innen bringen weniger Kilos auf die Waage
Letztendlich ergibt sich das Körpergewicht aus der täglichen Kalorienzufuhr und dem Energieverbrauch. Dabei ist dem Körper egal, welche Ernährungsform der Konsument wählt. Allerdings verbergen sich in vegetarischen Produkten meist weniger böse Fette und sie sind häufig kalorienärmer. Aber auch hier ist die Menge entscheidend, denn vegetarische Lebensmittel wie beispielsweise Shakes und Smoothies können ebenfalls zu richtigen Dickmachern werden.

Vegetarische Ernährung ist gesünder
Patient:innen, die sich vegetarisch ernähren, haben weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bekommen weniger Schlaganfälle und haben seltener Bluthochdruck. Eine Ernährungsumstellung sollte allerdings ärztlich begleitet werden, da jeder Körper anders reagiert. Besonders bei veganer Ernährung können Mangelzustände entstehen, die der Gesundheit schaden.

Nahrungsergänzungsmittel sind keine Pflicht
Die meisten Vegetarier:innen essen Eier und Milchprodukte. Bei einer ausgewogenen fleischfreien Ernährung ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln unnötig. Die Eisen-, Eiweiß- und Vitaminzufuhr sollte dabei gewährleistet sein. Wenn das eingehalten wird, so ist eine Mangelerscheinung unwahrscheinlich. Eine ideale Mahlzeit für Vegetarier:innen besteht aus Kartoffeln und Ei. Die Eiweißzusammensetzung in diesen beiden Komponenten kommt dem sehr nah, was wir wirklich brauchen.

■ *Ines Balkow, Berlin*

FOTO: © ALEXANDER RATHS | STOCK.ADOBE.COM

FOTO: © VALIANTSIN | STOCK.ADOBE.COM

HINGESCHAUT

Stoffwechsel

Der Stoffwechsel bestimmt alle lebenswichtigen Vorgänge in unserem Körper – und nicht nur die Verdauung. Alles, was wir zu uns nehmen, wird in den Zellen verstoffwechselt. Hormone, Enzyme und Umwelteinflüsse spielen in diesem komplexen System ebenfalls mit.

FOTO: HELIOS HANSEKLINIKUM STRALSUND

Diabetes auf dem Vormarsch

Die Zahl der Menschen, die an Diabetes mellitus erkranken, hat in den letzten Jahren dramatisch zugenommen. Es kommt schleichend und tut nicht weh. Von dem Volksleiden des 21. Jahrhunderts sind auch immer mehr Kinder betroffen.

Die Zahlen sind erschreckend. In Deutschland leiden vermutlich 8,5 Millionen Menschen am Typ-2-Diabetes, so Ende 2021 in der Statistik der Deutschen Diabetes-Gesellschaft aufgeführt. Die vermutete Dunkelziffer beträgt etwa zwei Millionen. 10,5 Millionen Menschen also, das entspricht gut 13 Prozent der Bevölkerung, die von der volkstümlich auch „Alterszucker“ genannten Krankheit betroffen sind.

Diabetiker:innen werden immer jünger

Es gibt Regionen in Deutschland, wo der Anteil der Diabetiker:innen schon bei 13 bis 15 Prozent liegt und von Jahr zu Jahr weiter steigt. Die älter werdende Bevölkerung ist nur zum Teil die Ursache für den Anstieg. Zwar steigt generell mit dem Alter die Wahrscheinlichkeit, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, aber die zunehmend schlechteren Lebens- und Ernährungsgewohnheiten lassen die sogenannten „Altersdiabetiker:innen“ immer jünger werden. Sogar Kinder erkranken an Diabetes Typ 2, und das ist kein Wunder: Rund 15 Prozent der Kinder hierzulande sind übergewichtig.

Die süße Gefahr

Diabetes ist eine Krankheit, die mit genetischer Veranlagung zu tun hat. Dazu kommen die Lebensumstände: Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, Alkohol zum Beispiel. Wer jahrelang zu fett und zu süß isst, produziert immer mehr Insulin. Das kann der Körper irgendwann nicht mehr verarbeiten. Die Folge ist, dass der Zucker im Blut bleibt und auf Dauer den Blutgefäßen schadet, besonders denen in den Nieren, Nerven, Augen und im Herzen. Das Schlaganfallrisiko steigt, ebenso das Risiko für einen Herzinfarkt. Bei Diabetes spielen sogar Faktoren wie Bildung und Einkommen hinein. Aber das Hauptthema ist der Zuckerkonsum.

Wirkungsvolle Vorbeugung ist einfach

Die Ursachen für den Typ-2-Diabetes liegen klar auf der Hand. Damit es gar nicht erst so weit kommt, kann man mit einer gesunden und bewussten Lebensweise vorbeugen. Am besten ist eine Kombination aus ausgewogener Ernährung und Bewegung. Auf dem Speiseplan sollte viel frisches Obst und Gemüse, gesunde Fette und vollwertige Kohlenhydrate stehen. ■ *Heike Klameth, Freital*

85,5 %

aller Kinderlebensmittel

sind laut einer Studie der Organisation foodwatch ungesund, indem sie mehr Zucker, Fett und/oder Salz enthalten, als von der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlen werden.

Quelle: foodwatch-Studie 2021: Kinder-Marketing für Lebensmittel. Freiwillige Selbstverpflichtungen der Lebensmittelwirtschaft auf dem Prüfstand.

FOTO: © NEW AFRICA | STOCK.ADOBE.COM

Zuckersteuer für Deutschland?

1 Nach Unterzeichnung des Koalitionsvertrages war sie wieder verschwunden – die geplante **Zuckersteuer** auf stark gesüßte Erfrischungsgetränke.

2 Der **Nutri-Score**, der Verbraucher:innen gesündere Lebensmittel von ungesünderen unterscheiden lässt, bleibt für die Lebensmittelindustrie freiwillig.

3 Beschlossen ist ein **Werbeverbot für ungesunde Kinderlebensmittel** für unter 14-Jährige. Einen Gesetzesentwurf hat die Bundesregierung bislang noch nicht eingebracht. (*Stand 11/2022, Anm. d. Red.*)

INTERVIEW

Diabeteswelle kommt

Prof. Dr. Matthias Weck behandelt Diabetes-Patient:innen. Er warnt vor einer Krankheit, die sich wie eine Seuche verbreitet. Vorsorge ist die wichtigste Waffe im Kampf gegen die sogenannte „Zuckerkrankheit“.

Prof. Dr. Matthias Weck leitet in den Helios Weißeritztal Kliniken am Standort Freital die Ambulanz Diabetischer Fuß.

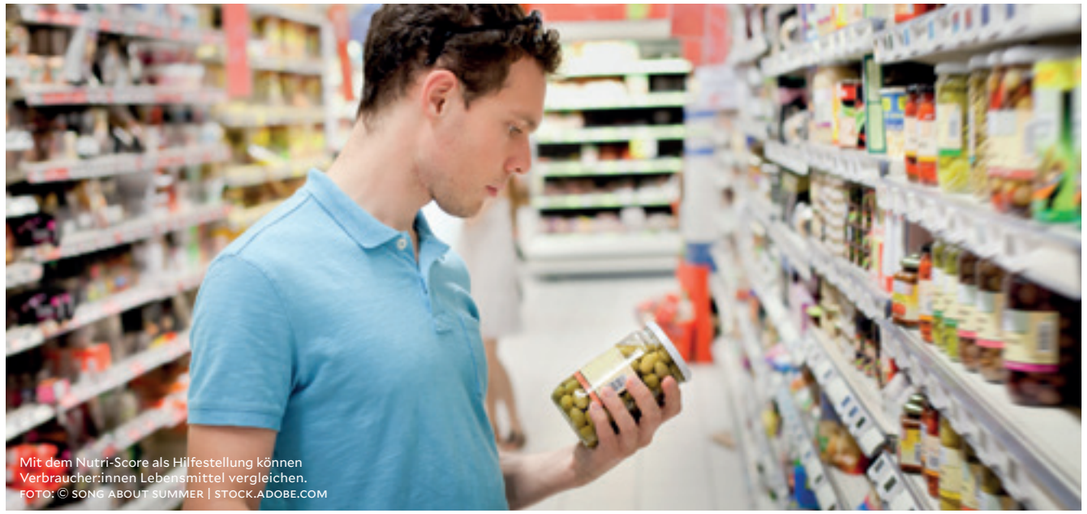
Herr Professor Dr. Weck, die Medien sind voll mit Gesundheits- und Ernährungstipps. Warum gibt es trotzdem immer mehr Diabetiker:innen? Viele Menschen ignorieren das. Und es ist doch unbequem. Man muss seinen Lebensstil ändern. Seit vielen Jahren fordert die Diabetes-Gesellschaft die verschiedenen Landwirtschafts- und Ernährungsminister auf, endlich eine Zuckersteuer einzuführen. Andere europäische Länder sind uns da weit voraus, Deutschland hinkt hinterher.

Aber es ist doch mit dem Zucker wie mit dem Rauchen: Man weiß, dass es ungesund ist, konsumiert wird trotzdem. Die Grundlage für den zukünftigen Diabetiker wird in der Kindheit gelegt. Viele Kinder werden vom Kleinstalter auf Süß programmiert. Dazu kommt der versteckte Zucker in Getränken, Fast Food, Fertiggerichten, im Joghurt, in der Wurst. Und das wird noch ordentlich beworben. Werbung für Fruchtgummis würde ich aus medizinischer Sicht sofort verbieten.

Sollten wir also auf Zucker verzichten? Es würde schon reichen, den Zucker in den Lebensmitteln deutlich zu reduzieren. Ein Stück Kuchen am Nachmittag, das ist gar kein Problem, wenn man abwechslungsreich isst und an anderer Stelle auf Süßes verzichtet. Jeder sollte sich die Risiken vor Augen halten: Es ist eine Stoffwechselerkrankung, die viele Folgeerkrankungen provoziert. In besonders schweren Fällen drohen aufgrund der Gefäßverengungen Zehen-, Fuß- oder gar Beinamputationen.

Also brauchen wir noch mehr Aufklärung? Wenn das nicht konsequent geschieht, haben wir in 20 bis 30 Jahren eine riesige Welle an jungen Diabetikern. Dann reden wir von 20 oder 30 Prozent.

Das Interview führte Heike Klameth.



Mit dem Nutri-Score als Hilfestellung können Verbraucher:innen Lebensmittel vergleichen.
FOTO: © SONG ABOUT SUMMER | STOCK.ADOBE.COM

Wie der Nutri-Score bei der Ernährung hilft

Der Nutri-Score soll Verbraucher:innen darin unterstützen, ihre Ernährung ausgewogener zu gestalten. Er hilft dabei, Nahrungsmittel besser einzuordnen und zu vergleichen.

Seit knapp zwei Jahren können Nahrungsmittelhersteller einen einheitlichen Nutri-Score auf der Vorderseite ihrer Produkte anbringen. Die Nutzung ist allerdings nicht bindend, einige Hersteller haben sich freiwillig verpflichtet. „Damit soll auf einen Blick ersichtlich sein, wie das verarbeitete Lebensmittel in Hinblick auf eine ausgewogene Ernährung einzustufen ist“, erklärt Chefarzt Prof. Stefan Zimny aus der Klinik für Allgemeine Innere Medizin, Diabetologie und Endokrinologie in den Helios Kliniken Schwerin. „Auch ein Vergleich wird so einfacher.“

Der Nutri-Score, eingeteilt in fünf Stufen, wird auf eine Grundmenge berechnet – bei Flüssigkeiten 100 Milliliter, ansonsten 100 Gramm. Positiv auf das Ergebnis wirkt sich der Anteil von Proteinen, Ballaststoffen und von Obst oder Gemüse aus. Als negativ gilt ein hoher Zucker- oder Salzgehalt. Bisher steht die Zusammensetzung auch schon auf der Rückseite der Produkte. Doch das ist oft unverständlich für Laien. Beim Nutri-Score sind die Werte farblich markiert – Grün ist besonders empfehlenswert, Rot hat einen schlechten Nutri-Score. Der Chefarzt betont: „Für eine erste Einschätzung der Lebensmittelprodukte ist das System sehr nützlich.“

Diät- und Diabetesassistentin Stefanie Ulmer ergänzt: „Ein genauer Blick lohnt sich dennoch, denn der Nutri-Score berücksichtigt bei der Berechnung der Kategorien keine enthaltenen Aromen und Zusatzstoffe wie Süßungsmittel und Konservierungsstoffe.“ Ein Produkt mit gutem Nutri-Score müsse auch nicht in jedem Bewertungsfeld, wie problematischen Bestandteilen oder vorteilhaften Inhaltsstoffen, gut abschneiden. Schlechte Werte in einem Bereich ließen sich durch gute Werte in anderen Bereichen ausgleichen. Ulmer: „Der Nutri-Score kann eine leicht verständliche Hilfestellung beim Einkauf sein, Anpassungen bei der Bewertung der einzelnen Kriterien sind dennoch wünschenswert.“

■ *Patrick Hoppe, Schwerin*

90 %

der Verbraucher:innen in Deutschland befürworten den Nutri-Score.

Frei von der Leber weg: eine Kurzgeschichte

Unsere Klinik der Gastroenterologie und Hepatologie befasst sich mit den unterschiedlichsten Formen von Lebererkrankungen. Bereits die körperliche Untersuchung kann erste Hinweise in der Genese einer Leberfunktionsstörung geben, erklärt Dr. Peter Kehrer, Sektionsleiter Gastroenterologie und Hepatologie der Helios Klinik Erlenbach.

BILD: STEF LENK

Die Leber ist die größte Drüse des Menschen und das zentrale Organ unseres Stoffwechsels. In zwei Leberlappen unterteilt, liegt sie rechtsbetont unterhalb des Zwerchfells. Zur Leber zieht eine Vene, die Pfortader, die sowohl Nähr- wie Giftstoffe aus den Organen des Bauchraumes enthält. Pro Minute fließt zirka ein Liter Blut durch die Leber – bei einem Gesamtblutvolumen von fünf Litern strömt bis zu 400-mal am Tag das gesamte Blutvolumen durch die Leber.

Wie kaum ein anderes Organ besitzt sie die Fähigkeit zur Regeneration; Zellerneuerungsprozesse machen die Arbeit wieder effizient. Nach einer Lebertransplantation beobachtet man nach zwei Monaten ein Wachstum auf Ausgangsgröße.

Die Leberzellen produzieren pro Tag zirka 1.000 Milliliter Gallenflüssigkeit. Der Reiz erfolgt über das Essen. Die Gallenflüssigkeit spaltet unter anderem Fette – die Aufnahme der Moleküle über die Dünndarmwand wird ermöglicht.

Im 19. Jahrhundert beschrieb der Arzt und Physiologe M. Schiff den enterohepatischen Kreislauf (Darm-Leber-Kreislauf): Gallensäuren der Gallenflüssigkeit werden im Dünndarm resorbiert und über das Blut der Leber wieder zugeführt. Nur ein Beispiel für körpereigenes Recycling.

Die Leber ist befähigt, Giftstoffe zu neutralisieren. Bei dem Abbau von Eiweißen fällt giftiges Ammoniak an. Die Leberzellen wandeln Ammoniak in Harnstoff um und dieser kann über die Nieren ausgeschieden werden. Die meisten Medikamente durchlaufen die Leber; Schlüsselenzym ist Cytochrom P-450. Dieses macht Medikamente erst reaktionsfähig. Pro Stunde kann die Leber ferner pro zehn Kilogramm Körpergewicht ein Gramm Alkohol abbauen. Doch Vorsicht: Zu viel Alkohol führt zur Leberverfettung, Zirrhose (Lebervernarbung) und Leberkrebs.

Die Leber produziert Hormone und Eiweiße. Gerinnungsfaktoren verhindern schwerwiegende Blutungskomplikationen.

Maßgeblich ist die Leber am Fettstoffwechsel beteiligt – dem Körper wird somit Energie bereitgestellt.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt die Aufnahme von 30 Prozent der täglichen Energie als Fette (zirka 58 Gramm). Ein Überangebot führt zur Leberzellverfettung. Endstadium kann die Leberzirrhose sein. Die Haut verfärbt sich gelb.

Die Leber ist an der Immunabwehr beteiligt; wichtige Vitamine, Nährstoffe und Spurenelemente kann sie speichern und freigeben. Ein konstanter Blutzuckerspiegel ist für alle biochemischen Abläufe des Körpers essenziell. Zu wenig Glukose im Blut stellt Zucker aus Leberzellen bereit. Die Leber produziert eigenständig Glukose für einen erneuten Bedarf.

Ein hochkomplexes Organ, das unser Körper hier bietet. Eine Beeinträchtigung der „körpereigenen Fabrik“ geht mit schwerwiegenden Folgen einher.

→ Wie sehen Sie das? Schreiben Sie uns Ihre Meinung an:
magazin@helios-gesundheit.de

> „Die Leber ist Entgifter und Produzent zugleich. Sie übernimmt somit eine Vielzahl lebenswichtiger Aufgaben. Diese faszinieren mich immer wieder aufs Neue.“

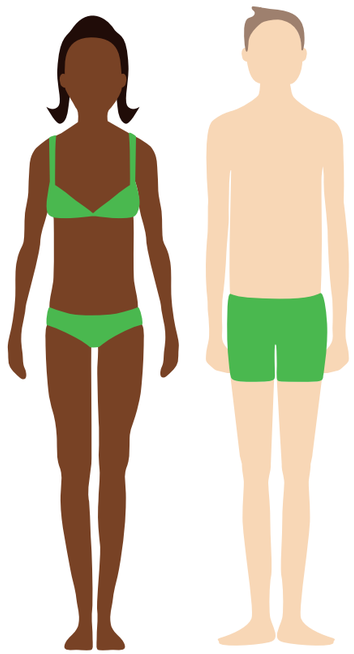
Dr. Peter Kehrer, Sektionsleiter der Helios Klinik Erlenbach
FOTO: MARKUS HÖPPNER

Im Einklang mit dem Stoffwechsel – welcher Typ bin ich?

Ein funktionierender Stoffwechsel ist für die Gesundheit eines Menschen essenziell. Nur so können alle Nährstoffe, die wir über die Nahrung aufnehmen, im Körper umgewandelt und zu ihren Einsatzorten transportiert werden. Jeder Stoffwechsel ist individuell. Es gibt Menschen mit schnellem Stoffwechsel, die eher schlank und aktiv sind sowie eine gute Verdauung haben. Dann gibt es Menschen mit einem trägen Stoffwechsel, die zu Übergewicht neigen. Aber welcher Stoffwechseltyp bin ich eigentlich und wie rege ich diesen an?

■ *Julia Stapel | Experte: Abdulwahab Hassan, Chefarzt Gastroenterologie Helios Spital Überlingen*

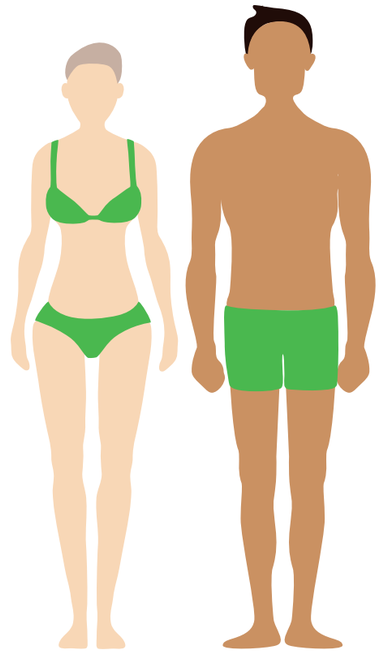
1 Der ektomorphe Typ (Kohlenhydrate-Typ)



Der **EKTOMORPHE** Typ muss sich keine Gedanken über Fettpölsterchen machen. Der Körper ist mit einem schnellen Metabolismus gesegnet, der aufgenommene Energie sofort verwertet. Herausfordernd ist es, Körpermasse und Muskeln aufzubauen. Ektomorphe Körpertypen ernähren sich am besten von vollwertigen Kohlenhydraten und Proteinen sowie wenig Fett, um ihre Kalorienzufuhr zu erhöhen. Zu empfehlen ist viel Obst und Gemüse.

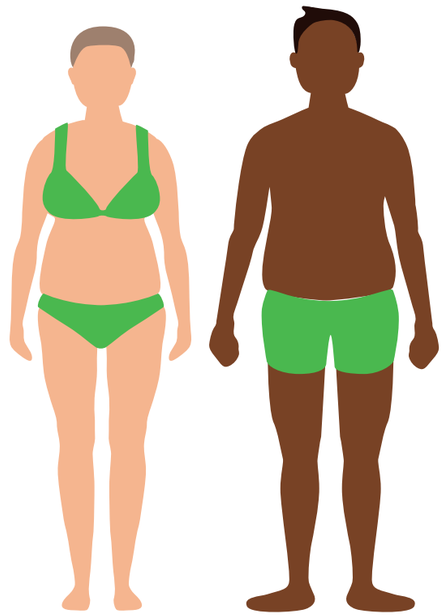
BILDER: STEF LENK

2 Der mesomorphe Typ (Misch-Typ)



MESOMORPHE Typen sind athletisch. Obwohl Körperfett und Muskelmasse in einem ausgeglichenen Verhältnis stehen, sollte dennach auf die Ernährung geachtet werden, um nicht zuzunehmen. Die ausgeglichene Zusammensetzung von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett ist dabei wichtig. Besonders Intervallfasten kann als geeignetes Ernährungskonzept funktionieren. Hierbei empfiehlt sich eine ausgewogene Mahlzeit mit einer Mischkost. Der Fokus sollte auf viel Gemüse, Obst und Getreide liegen und weniger auf fett- und zuckerreichen Lebensmitteln.

3 Der endomorphe Typ (Eiweiß-Typ)



ENDOMORPHE Typen haben einen kräftigen Körperbau und weiches Gewebe. Da der Stoffwechsel langsam arbeitet, wird ein Großteil der Energie als Reserven gespeichert (Muskeln und Fettdepots). Eine langfristige Ernährungsumstellung ist der Schlüssel zum Erfolg. Hierbei sollten besonders eiweißreiche Produkte wie Fisch, Fleisch, Tofu und Gemüse sowie Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen im Fokus stehen.

Fakten: Warum haben Menschen einen unterschiedlichen Stoffwechsel?

Unsere Vorfahren aßen vor allem Fleisch, Beeren, Früchte, Kräuter und Nüsse. Diese Ernährung war besonders fett- und eiweißreich im Vergleich zu unserer heutigen. Erst viel später begannen die Menschen durch den Getreideanbau mehr Kohlenhydrate zu konsumieren. Somit geht man davon aus, dass deswegen die Gene vieler Menschen stärker auf das Verwerten von Fett und Eiweiß ausgerichtet sind als auf die Verwertung von Kohlenhydraten. Somit sind besonders verarbeitete Lebensmittel, Zucker und generell der Überkonsum für Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck verantwortlich.

Welche Abnehmstrategien sind sinnvoll?

Um abzunehmen, ist neben der Qualität der Ernährung eine kalorienreduzierte Kost und Ausdauersport bei den mesomorphen und endomorphen Typen zu empfehlen. Besonders für endomorphe Typen ist intermittierendes Fasten wirksam, um Gewicht zu verlieren. Bei den ektomorphen Typen gibt es normalerweise kein Übergewichtsproblem.

POLYZYSTISCHES EIERSTOCKSYNDROM (PCOS)

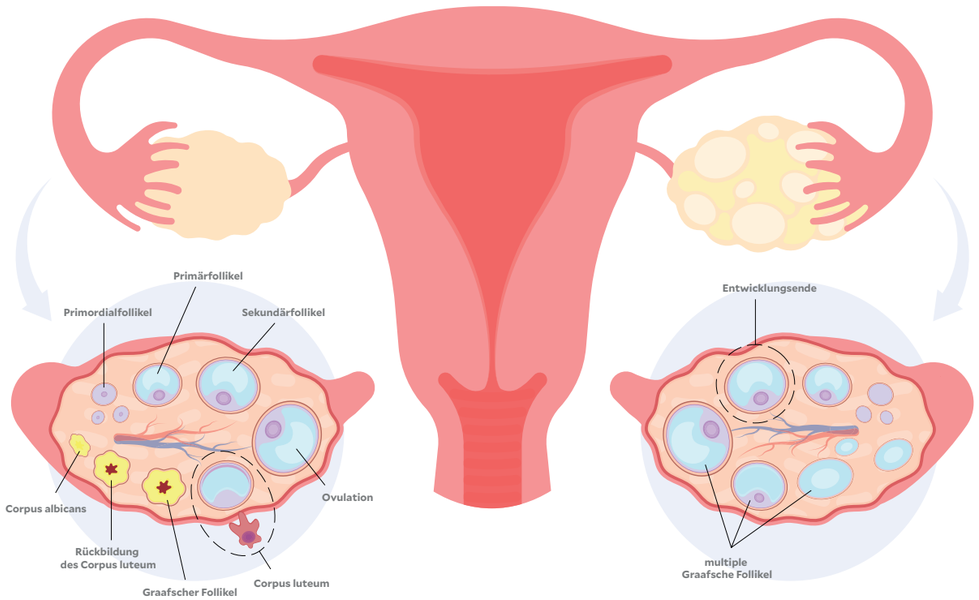


BILD: © RUMRUAY | STOCK.ADOBE.COM

Wenn das PCO-Syndrom den Kinderwunsch schwer macht

Etwa fünf bis zwölf Prozent der gebärfähigen Frauen in den Industriestaaten leiden am Polyzystischen Ovarialsyndrom (PCO-Syndrom). Es ist eine häufige Ursache für weibliche Unfruchtbarkeit.

Diagnostisch zeigen sich bei den Patientinnen mit PCO-Syndrom im Ultraschall relativ große Eierstöcke mit einem typischen Erscheinungsbild: eine Vielzahl relativ kleiner Zysten, die sich perlschnurartig am Rand des Organs aufgereiht zeigen.
Bei den betroffenen Frauen besteht hormonell ein relatives Überangebot an männlichen Hormonen, was zu Zyklusstörungen und dem Ausbleiben von Eisprüngen führt. Zudem weisen sie nicht selten auch eine vermehrte Behaarung im Sinne von Vermännlichungszeichen auf.

Ursache für diese Störung sind verschiedene pathologische Mechanismen, die im Detail noch nicht endgültig geklärt sind. Oft sind die Patientinnen adipös und leiden unter einer Insulinresistenz. Durch die zunehmende Übergewichtigkeit in unserer Gesellschaft ist daher auch eine Häufung dieses Krankheitsbildes zu beobachten.

Ein wichtiger therapeutischer Ansatz ist die Gewichtsreduktion. Bei unerfülltem Kinderwunsch sollte zudem der Hormonhaushalt durch entsprechende Hormonpräparate wieder ins Gleichgewicht gebracht und die Stoffwechselverschiebungen medikamentös reguliert werden. Expert:innen in spezialisierten Kinderwunschzentren beraten und betreuen Patientinnen ganz gezielt.

■ *Anja Dörner, Wiesbaden*

Therapeutische Möglichkeiten beim PCO-Syndrom:

- Normales Körpergewicht
- Gewichtsreduktion bei übergewichtigen Betroffenen
- Hormonelles Ungleichgewicht durch Hormonpräparat regulieren
- Stoffwechselverschiebungen je nach individuellem Befund medikamentös behandeln
- Bei weiterbestehender Unfruchtbarkeit Option der In-vitro-Fertilisation

Gesunder Stoffwechsel – gesunde Muskeln

Im menschlichen Organismus laufen jede Sekunde unzählige chemische Reaktionen ab. Die anabolen und katabolen Phasen stehen dabei im engen Zusammenhang mit der Bereitstellung von Energie durch Nahrung. Was uns besonders interessiert: die Verbindung zum Muskelaufbau und Muskelerhalt.

Martin Wazinski,
Chefarzt der Anästhesie, Intensivmedizin, Sportmedizin im Helios St. Josefs Hospital Uerdingen

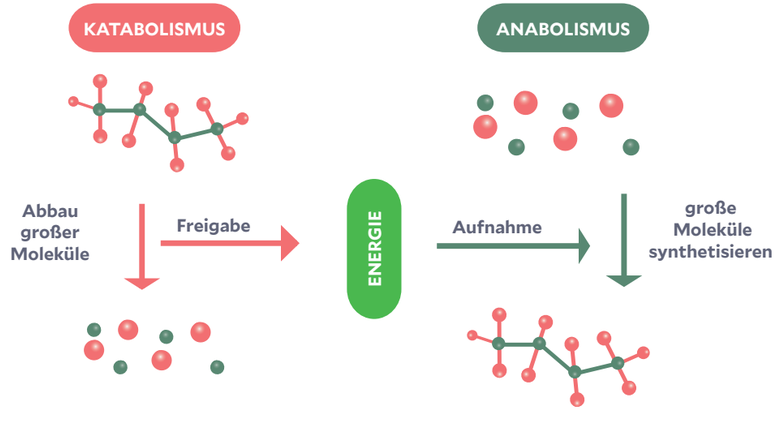
Der Stoffwechsel umfasst alle biochemischen Prozesse in unserem Körper. Er wird dabei in zwei Prozesse unterteilt: Anabolismus und Katabolismus. Die anabole Phase wird im Allgemeinen als Aufbaustoffwechsel bezeichnet. In dieser Phase werden über die Nahrung aufgenommene Nährstoffe (Glukose, Aminosäuren, Fettsäuren) zum Aufbau körpereigener Substanzen genutzt. Unsere Muskelzellen werden aufgebaut und nach Überbelastung repariert.

Auf die anabole Phase folgt immer die katabole Phase, die den Abbau körpereigener Substanzen beschreibt. Sie ist eine natürliche Reaktion auf körperliche Belastung, bei der durch die Zerstörung von Körpersubstanz – hierzu zählen auch die mühsam aufgebauten Muskeln – Energie gewonnen wird.

Kann man den Stoffwechsel beeinflussen?

Sportler:innen, die einen muskulösen und definierten Körper anstreben, versuchen den Stoffwechsel so zu beeinflussen, dass die katabole Phase möglichst kurz ist. Wissenschaftliche Untersuchungen deuten tatsächlich darauf hin, dass der Körper für einen optimalen Muskelstoffwechsel in einem Zeitfenster von 90 Minuten bis 24 Stunden nach dem Sport mit hochwertigen Proteinen und komplexen Kohlenhydraten versorgt werden sollte. In diesem Zeitraum ist die Proteinsynthese, also der Neubau von Proteinen aus Nährstoffen, am effektivsten.

„Der Alltag zeigt allerdings, dass selbst bei noch so ausgefeilten Ernährungsplänen der katabole Stoffwechselzustand nicht verhindert werden kann. Er gehört einfach zum Leben dazu. Für den Muskelerhalt ist neben einem regelmäßigen und abwechslungsreichen Training und der ausreichenden Zufuhr von Eiweiß (Faustformel: 2,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag) auch die Regenerationszeit wichtig. Kein Wunder, dass Michael Phelps zu Bestzeiten zehn bis elf Stunden pro Tag geschlafen hat“, weiß Martin Wazinski. ■ *Tim Görn, Krefeld*



FAKTEN & TIPPS

Natürliche Proteinquellen

1 Ganze Eier gehören zu den gesündesten und nahrhaftesten Lebensmitteln. Sie enthalten Vitamine, gesunde Fette, augenschützende Antioxidantien und Nährstoffe.

2 Linsen sind reich an Ballaststoffen, Magnesium, Kalium, Eisen, Folsäure, Kupfer, Mangan und verschiedenen anderen Nährstoffen. Sie gehören zu den weltweit besten Quellen für pflanzliches Protein.

3 Putenbrust besteht hauptsächlich aus Eiweiß mit sehr wenig Fett und Kalorien.

4 Fisch ist reich an essenziellen Nährstoffen, Eiweißen und zum Teil Omega-3-Fettsäuren.

FOTO: © DOUCEFLEUR | STOCK.ADOBE.COM

WOHLSTANDSERKRANKUNG

Gicht – wie Feuer im Gelenk

Ein plötzlicher Schmerz im Gelenk, scharf wie tausend Nadelstiche – so äußert sich ein Gichtanfall. Häufig fängt es in den Zehen an. Schon die kleinste Berührung, zum Beispiel durch eine Bettdecke, wird für Betroffene zur Tortur. Gicht galt früher als „Krankheit der Könige“, heute ist sie eine Volkskrankheit. Abdulwahab Hassan, Chefarzt der Gastroenterologie im Helios Spital Überlingen, erklärt, was es mit der Erkrankung auf sich hat und wie Ausbrüche verhindert werden können.

Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der sich Gelenke entzünden können. Die Krankheit entsteht, da sich zu viel Harnsäure im Körper ansammelt und an unterschiedlichen Stellen ablagert. „Das führt zunächst zu Entzündungen und später zu Schäden an Gelenken“, schildert Abdulwahab Hassan, Chefarzt der Gastroenterologie im Helios Spital Überlingen. „Übergewicht, Alkohol, Fruktose und Stress fördern den Ausbruch.“

So äußert sich Gicht

Am häufigsten ist das Grundgelenk der großen Zehe betroffen. Das Gelenk entzündet sich, wird heiß, schwillt an und verfärbt sich rot bis bläulich. Außerdem reagiert es empfindlich auf Berührungen. „Nach einem Gichtanfall kann es in unregelmäßigen Abständen wiederholt zu Anfällen kommen“, betont Hassan. „Andere Gelenke wie beispielsweise Knie-, Sprung-, Mittelfuß-, Hand- oder Fingergelenke können ebenfalls betroffen sein.“ Gefährlich wird es, wenn sich Harnsäuresalz in den Nieren ablagert. Das verursacht zwar anfänglich keine Beschwerden, schränkt aber die Funktion der Niere ein. Es können sich Nierensteine bilden, die Koliken hervorrufen.

Sollte die Harnsäure im Blut erhöht sein (über 6,5 Milligramm in 100 Milliliter Blutserum), besteht ein Verdacht auf Gicht. „Aber auch andere Erkrankungen können die Harnsäurekonzentration ansteigen lassen. Bei einem akuten Gichtanfall kann die Harnsäure sogar im Normalbereich sein und erfordert eine erneute Kontrolle nach zwei Wochen“, sagt Hassan. „Die Krankheit muss zeitnah therapiert werden. Sollte der Harnsäurespiegel dauerhaft hoch bleiben, werden nicht nur die Abstände zwischen den Gichtanfällen immer kürzer und schmerzhafter, sondern es entstehen bleibende Schäden an Knochen und Gelenken“, tadelt der Chefarzt. Bei einem akuten Gichtanfall steht die Schmerz- und Entzündungsbekämpfung im Vordergrund, die meist medikamentös erfolgt.

Die Krankheit muss zeitnah therapiert werden.

—

Abdulwahab Hassan, Chefarzt der Gastroenterologie im Helios Spital Überlingen

Risikofaktor ungesunder Lebensstil

Um die Erkrankung einzudämmen und ihr vorzubeugen, ist ein gesunder Lebensstil und die richtige Ernährung unabdingbar. „Betroffene sollten auf Lebensmittel verzichten, die viel Purin enthalten, da sich aus dieser Substanz Harnsäure bildet. Wenig Purin enthalten Nahrungsmittel wie Getreide, Butter, Öl, Pilze, Früchte, Nüsse, Gemüse und Milchprodukte. Als Faustregel gilt, Gicht-Patienten sollten Lebensmittel mit einem Purin-Gehalt von mehr als 150 Milligramm pro 100 Gramm meiden“, erklärt Hassan, der eine Expertise in Ernährungsmedizin vorweist. Von Alkohol sollten Betroffene die Finger lassen, dieser lässt die Harnsäurekonzentration im Blut steigen. Gleiches gilt für Fruchtzucker enthaltende Getränke. „Ein Risikofaktor ist zudem Übergewicht. Ratsam sind viel Bewegung und eine gesunde, ausgewogene Ernährung.“

RISIKOFAKTOREN

Das sollten Sie nach Möglichkeit meiden:

1. Medikamente, die den Harnsäurespiegel erhöhen
2. Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte
3. Alkohol
4. zuckerhaltige Getränke
5. Übergewicht

→ **Sie suchen nach weiteren Informationen, welche Ernährung für Gicht-Betroffene empfohlen wird?**
Lesen Sie online weiter: helios-gesundheit.de/magazin/ernaehrung/news/ernaehrung-bei-gicht/

Fakten

In Deutschland leben knapp eine Million Menschen mit Gicht. Etwa acht von zehn Patient:innen sind männlich. Meistens tritt die Krankheit nach dem 40. Lebensjahr auf, bei Frauen oftmals erst nach Eintritt in die Wechseljahre und deutlich seltener, da das weibliche Geschlechtshormon Östrogen vor der chronischen Stoffwechselstörung schützt.

Julia Stapel, Überlingen

1-2 %

der deutschen Bevölkerung sind von Gicht betroffen.

Quelle: gesundheitsinformation.de

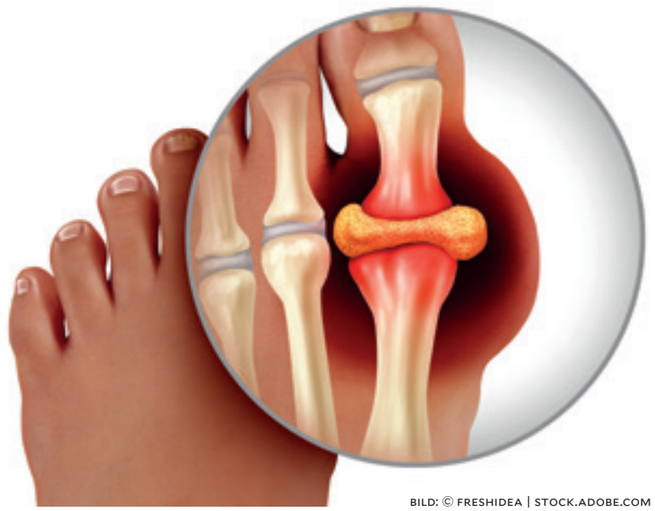


BILD: © FRESHIDEA | STOCK.ADOBE.COM

„SOULFOOD“

Topfen-Soufflé mit geschmorten Früchten und Portwein-Marzipan-Sabayon

Kreiert von Hendrik Otto

Verwöhnen Sie sich in der kalten Jahreszeit mit einem warmen Dessert. Karamellisiertes Obst und fluffiges Quarksoufflé werden Sie nicht kalt lasssen. Lecker!

Zutaten für drei Portionen

Topfen-Soufflé:
200 g Quark (40% Fett)
10 g Puddingpulver Vanille
je 2 Eigelbe und Eiweiße
½ Vanilleschote (fein gehacktes Mark)
0.5 g Zitronenabrieb
1 Prise Salz
30 g Puderzucker (gesiebt)
10 g weiche Butter zum Einfetten

Portwein-Sabayon:
3 Eigelbe
75 g Rotwein
25 g Portwein
25 g Zucker
1 Blatt Gelatine
½ Nelke (gemahlen)
½ Kardamom (gemahlen)
15 g Marzipan

Geschmortes Obst & Bratapfel:
2 Birnen (Abate)
2 Äpfel (Boskoop)
6 Zwetschgen

Zubereitung in 50 Minuten

Kalorienangaben
Topfen-Soufflé drei Portionen: 640 kcal
Portwein-Sabayon wie im Rezept: 480 kcal

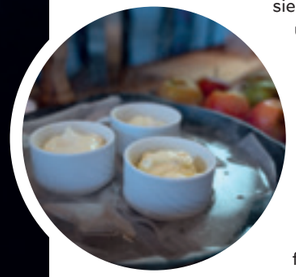
Empfehlung
Wir empfehlen zu diesem warmen, festlichen Dessert ein cremiges Vanilleeis und grob zerkleinerte Butterkekse als knusprige Komponente und damit das Eis nicht verrutscht. Sie können das Dessert auch in kleinere Portionen aufteilen, sodass sechs Personen genießen können.

1

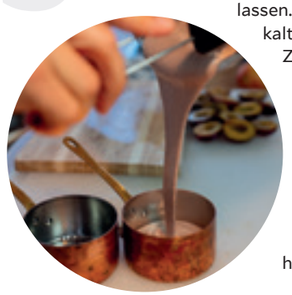
Geschmortes Obst und Bratapfel
Den Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Die Äpfel auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech bei 180 °C ca. 40–50 Minuten backen. Die Birnen und Zwetschgen halbieren und mit der offenen Seite in Kristallzucker wälzen, bis sie komplett mit Zucker bedeckt sind. Die Birnen und etwas später die Zwetschgen mit der gezuckerten Seite in eine Pfanne mit etwas Oliven- oder Walnussöl geben und bei mittlerer Temperatur ca. 20 Minuten schmoren bis der Zucker karamellisiert. Die Birne in der Pfanne wenden. Die Zwetschgen auf einem Teller etwas abkühlen lassen und die Birnen bis zum Servieren in der Pfanne lassen.

2

Topfen-Soufflé
Den Quark in ein sauberes Küchentuch geben und etwas ausdrücken. Für das Soufflé feuerfeste Förmchen mit der zerlassenen Butter sorgfältig bis zum Rand auspinseln. Den Zucker in die Förmchen halbvoll einfüllen und so drehen, dass der Zucker an der Butter haftet. Den Quark mit Eigelb, Vanillepudding-Pulver, Vanillemark und Zitronenabrieb glattrühren. Das Eiklar mit einem Rührgerät aufschlagen. Sobald eine luftige Konsistenz erreicht ist, den gesiebten Puderzucker dazugeben und schlagen, bis der Zucker sich aufgelöst und das Eiweiß steif geschlagen ist. ⅓ des Eischnees mit der Quarkmasse glattrühren. Die restlichen ⅔ mit einem Schneebesen locker unterheben. Die Soufflé-Förmchen ¾ hoch mit der Masse befüllen und kurz auf dem Tisch aufstoßen. In einen flachen Topf oder eine ofenfeste Pfanne 2–3 Lagen Küchenpapier legen und 2 cm hoch heißes Wasser eingießen. Das Wasser einmal aufkochen und die Förmchen in das Wasserbad stellen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C Ober-/Unterhitze die Soufflés ca. 25–40 Minuten backen. Sobald das Soufflé leicht goldgelb ist und leicht über den Rand der Förmchen quillt, kann es aus dem Ofen genommen werden.



3



Portwein-Sabayon
Einen großen Topf mit Wasser auf den Herd stellen. Das Wasser erhitzen, aber nicht kochen lassen. Die Blattgelatine in einem Behälter mit kaltem Wasser einweichen. Alle restlichen Zutaten in eine Metallschüssel geben und sie so über das Wasserbad stellen, dass der heiße Dampf nicht ausweichen kann. Die Eigelb-Portwein-Zucker-Masse bei ca. 65-70 °C schaumig schlagen, bis die Konsistenz luftig und cremig ist. Tipp: Achten Sie darauf, dass das Wasser nicht kocht. Dazu die Schüssel ab und zu anheben, damit der heiße Dampf entweichen kann.

4

Anrichten
Den Bratapfel aus dem Ofen nehmen, vierteln und dabei das Kerngehäuse herausschneiden. Die Birnen ebenfalls noch einmal halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden. Das geschmorte Obst auf einem Teller anrichten. Das noch warme Soufflé auf ein Schneidebrett stürzen, gegebenenfalls halbieren und neben das geschmorte Obst arrangieren. Sie können die Sabayon in einer separaten Schale servieren oder mit auf dem Teller anrichten.

Guten Appetit! Schreiben SIe uns, ob es geschmeckt hat:
magazin@helios-gesundheit.de

Hendrik Otto ist bei Helios Leiter Quality and Sustainable Culinary Development. Er war zuvor Restaurant-Chef im Berliner Hotel Adlon Kempinski und erkochte sich mehrere Michelin-Sterne.

Köstliche Feiertage: ohne Extra-Kilos ins neue Jahr

Gänsebraten, Christstollen, Plätzchen und jede Menge Schokolade – über die Weihnachtsfeiertage bis hin ins neue Jahr locken viele Köstlichkeiten. Das bedeutet auch: mehr Kalorien! Diätassistentin Kathleen Voigt gibt Tipps, wie über die Festtage ohne Reue geschlemmt werden kann.

Die Weihnachtsfeiertage sind die Zeit im Jahr, in der gefeiert, geschlemmt und genossen wird. Rund ums Fest scheint die Stimmung so locker zu sein, dass sich oft fern jeder Vernunft allen Launen hingegeben wird. Damit einhergehend ist der freie Griff zu Süßigkeiten, üppigen Speisen sowie Alkohol bei gleichzeitig weniger Bewegung nicht ungewöhnlich. Das bedeutet aber auch: mehr Kalorien! Im neuen Jahr kämpfen viele von uns dann mit den Extra-Kilos. Zwei bis drei Kilo nehmen die Deutschen laut Studien in der Adventszeit zu.

„Nach den kalorienreichen Feiertagen sollten wir aber auch nicht vergessen, unseren Körper wieder zu entwöhnen und die übermäßige Kalorienzufuhr zurückzufahren. Denn alles, was wir täglich über eine bestimmte Kalorienzahl hinaus – je nach Geschlecht, Alter und körperlicher Betätigung – zu uns nehmen, setzt an“, sagt Kathleen Voigt, Diätassistentin in der Helios Klinik Jerichower Land.

Gut beraten ist man, wenn man Gemüse, Obst und Vollkornprodukte bei den Mahlzeiten in den Mittelpunkt stellt – das hält fit und schmeckt. Wer sich außerdem noch dazu überwindet, statt eines Mittagsschläfchens einen Spaziergang zu unternehmen, hat das Beste fürs Wohlbefinden, die Fitness und die Figur getan und kann ohne schlechtes Gewissen ins neue Jahr starten.

Kathleen Voigt ist Diätassistentin in der Helios Klinik Jerichower Land. FOTO: THOMAS OBERLÄNDER

Mit diesen Tipps können Sie die Feiertagsschlemmerei genießen

*1: **Gesunde Ernährung in Nascherei einbinden***
*2: **Essen langsam genießen***
*3: **Bunt und abwechslungsreich essen***
*4: **Aktiv bleiben***

INTERVIEW

Stoffwechsel und Leistungsfähigkeit

Dr. Falk Seeliger, Facharzt für Innere Medizin und Diabetologie im Helios Prevention Center Leipzig. FOTO: CHRISTIAN HÜLLER

Dr. Seeliger führt präventive Gesundheits-Check-ups durch, in denen er Teilnehmer:innen auch hinsichtlich ihrer Ernährung berät. Im Interview verriet er uns, was ein gesunder Stoffwechsel mit der eigenen Leistungsfähigkeit zu tun und welche präventive Wirkung dieser hat.

Welche Nahrungsbestandteile spielen für die Leistungsfähigkeit die größte Rolle? Ziel bei der Ernährung sollte es sein, ein ausgewogenes Verhältnis aus Fetten, Eiweißen und Kohlenhydraten herzustellen. Größter Energielieferant sind dabei die Fette, gefolgt von Kohlenhydraten und Eiweißen.
Kohlenhydrate lassen sich in zwei Arten unterscheiden: schnell und weniger schnell verfügbare. Die schnell verfügbaren Kohlenhydrate sorgen für einen raschen Blutzuckeranstieg und haben einen hohen glykämischen Index. Die weniger schnell verfügbaren haben einen niedrigeren glykämischen Index und sorgen für einen langsameren Anstieg des Blutzuckerspiegels.
Ist es Ziel, seine Leistungsfähigkeit den ganzen Tag über zu erhalten, beispielsweise während der Arbeit im Büro, so sollte man auf weniger schnell verfügbare Kohlenhydrate zurückgreifen, wie beispielsweise Vollkornprodukte.

Wie kann man seinen Stoffwechsel noch beeinflussen (abgesehen von der Ernährung)? Durch regelmäßige Bewegung: Bereits 20–30 Minuten tägliche körperliche Aktivität wie spazieren gehen oder Treppen steigen leisten einen großen Beitrag.

→ *Erfahren Sie mehr über die Helios Prevention Center!*

Welche Fehler bei der Ernährung sehen Sie innerhalb Ihrer Check-ups am häufigsten und was empfehlen Sie daher? Der größte Fehler ist die überkalorische Ernährung. Viele merken nicht, dass sie zu viel essen und/oder das Falsche. Dies sind meist Speisen mit einem zu hohen Fettgehalt. Ebenso problematisch sind hochkalorische Getränke. Häufig wird auch zu wenig getrunken. Trinken Sie daher ausreichend und achten Sie darauf, dass Sie über den Tag verteilt hauptsächlich Wasser trinken. Ebenso unterschätzen viele den Zuckergehalt von Lebensmitteln, die zunächst gesund erscheinen, wie beispielsweise Müsli-Zubereitungen, die oft mit einem hohen Zuckeranteil versehen werden. Als günstig einzuschätzen ist beispielsweise Gemüse, welches eine geringere glykämische Last hat und viele Ballaststoffe liefert.
Halten Sie sich an regelmäßige Mahlzeiten morgens, mittags und abends und vermeiden Sie nach Möglichkeit Zwischenmahlzeiten. Eine Mahlzeit davon sollte warm sein. Vermeiden Sie Alkohol, da dieser den Stoffwechsel negativ beeinflussen kann und neben anderen schädlichen Auswirkungen gleichzeitig einen hohen Energiegehalt besitzt.

Welchen präventiven Effekt hat ein gesunder Stoffwechsel? Ein gesunder Stoffwechsel kann nicht nur die Leistungsfähigkeit langfristig positiv beeinflussen, sondern schützt auch vor Krankheiten, wie zum Beispiel Adipositas und Diabetes.

Das Interview führte Nina Ofer, Berlin

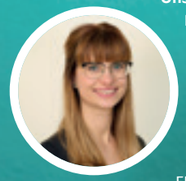
BILD: © NUTHAWUT | STOCK.ADOBE.COM

BILD: © GRANATA68 | STOCK.ADOBE.COM

Schichtdienst und Ernährung

Im Schichtdienst arbeitet man entgegen der inneren Uhr und sollte dementsprechend auch die Ernährung umstellen. Wir haben Tipps für alle, die nachts leistungsfähig sein müssen.

Ich empfehle fünf bis sechs kleine Mahlzeiten. Von diesen können drei größer und bei Belieben warm sein und sind zum Sattessen gedacht. Insgesamt müssen die Portionen aber angepasst werden und etwas kleiner ausfallen. Auf diese Weise gibt man dem Körper Stück für Stück die notwendige Energie. Außerdem werden so Heißhungerattacken vermieden.
Die Speisen, die Sie während der Nachtschicht essen, sollten mager sein, da nachts die Fettverdauung beeinträchtigt wird. Insbesondere Kohlenhydrate und Eiweiße eignen sich. Achten Sie auf die Zubereitung und versuchen Sie Alternativen zu finden: Machen Sie sich doch mal statt eines Nudelsalats mit Mayonnaise einen mit Vollkornnudeln, Tomaten, Rucola und Pinienkernen. Es eignen sich genauso Milchprodukte wie Joghurt oder Quark, aber auch Obst und Salate.
Trinken Sie ausreichend und haben Sie Ihren Koffeinkonsum im Blick: Vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen sollten Sie auf grünen und kurz gezogenen schwarzen Tee genauso wie auf Kaffee verzichten. Meiden Sie aufputschende Getränke wie Energydrinks vor allem zu später Stunde Ihrer Nachtschicht, da dies sonst Ihren Schlaf negativ beeinflusst. ■ *Monique Hummel, Leipzig*



Unsere Expertin Monique Hummel, Gesundheitsmanagerin und Diätassistentin der Helios Arbeitsmedizin Leipzig
FOTO: CHRISTIANE FRITSCH FOTOGRAFIE

→ *Sie suchen Unterstützung für Ihre betriebliche Gesundheit? Nehmen Sie Kontakt zu uns auf.*

Was ist der häufigste Fehler, den Ihre Klient:innen machen?

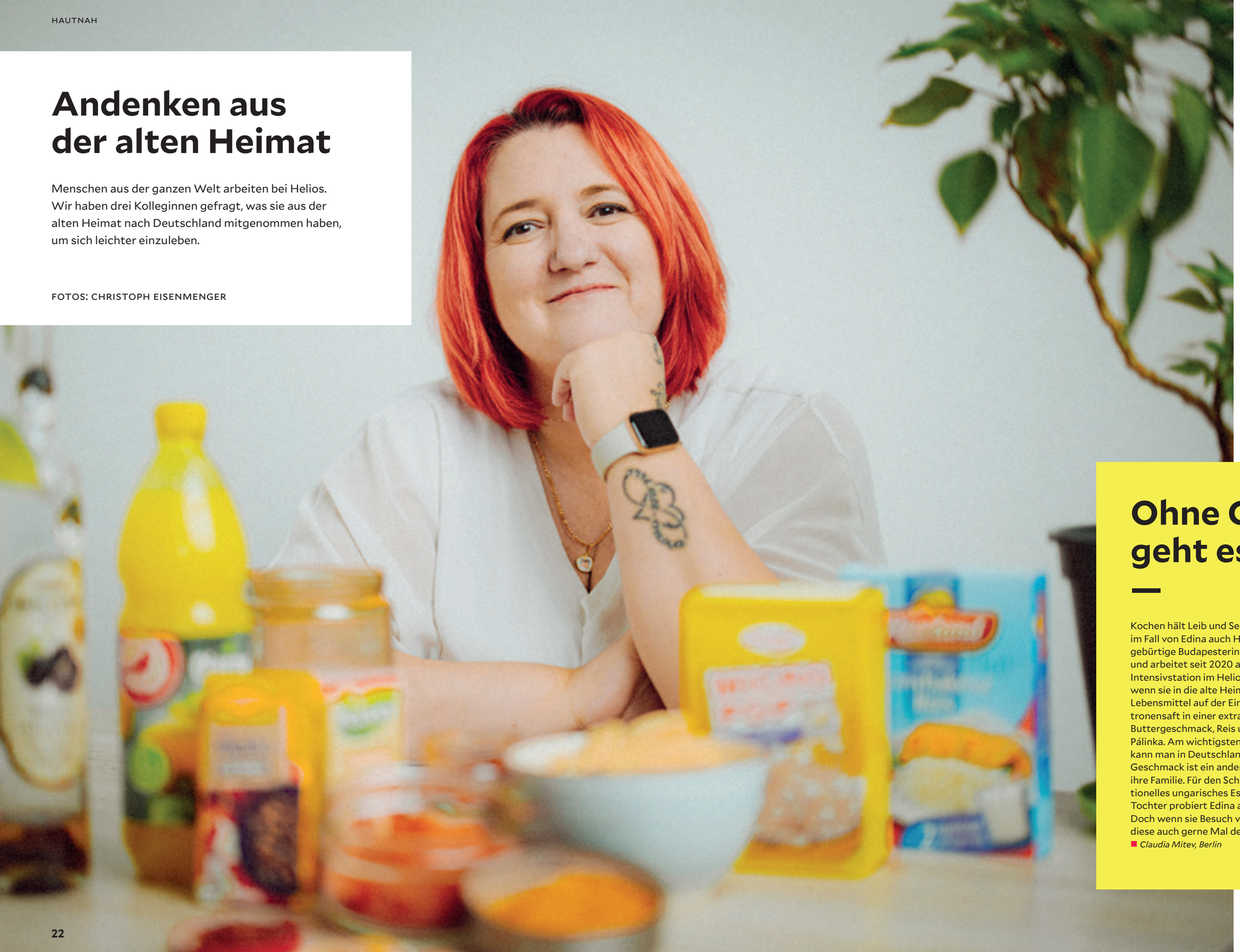
Viele denken, die Nachtarbeit ist so anstrengend, da kann ich mehr essen, mein Körper braucht das. Das ist allerdings ein Trugschluss, da der Stoffwechsel nachts langsamer ist und damit auch der Energieumsatz geringer. Das Risiko zuzunehmen hingegen steigt.

HAUTNAH

Andenken aus der alten Heimat

Menschen aus der ganzen Welt arbeiten bei Helios. Wir haben drei Kolleginnen gefragt, was sie aus der alten Heimat nach Deutschland mitgenommen haben, um sich leichter einzuleben.

FOTOS: CHRISTOPH EISENMENGER



Ohne Gewürze geht es nicht

Kochen hält Leib und Seele zusammen und bedeutet im Fall von Edina auch Heimat. Vor vier Jahren kam die gebürtige Budapesterin von Ungarn nach Deutschland und arbeitet seit 2020 als Fachkrankenpflegerin auf der Intensivstation im Helios Klinikum Berlin-Buch. Immer, wenn sie in die alte Heimat fährt, stehen bestimmte Lebensmittel auf der Einkaufsliste: Paprikapulver, Zitronensaft in einer extra großen Flasche, Popcorn mit Buttergeschmack, Reis und der ungarische Obstbrand Pálinka. Am wichtigsten dabei sind die Gewürze. Die kann man in Deutschland zwar auch kaufen, aber der Geschmack ist ein anderer. Am liebsten kocht Edina für ihre Familie. Für den Schwiegersohn darf es gerne traditionelles ungarisches Essen sein, aber mit ihrer älteren Tochter probiert Edina auch gerne neue Gerichte aus. Doch wenn sie Besuch von ihrer Mutter bekommt, darf diese auch gerne Mal den Kochlöffel schwingen.

■ *Claudia Mitev, Berlin*

HAUTNAH

Von Kerala in die Krefelder Neurologie

8.000 Kilometer beziehungsweise 13 Flugstunden liegen zwischen Trivandrum und Krefeld. Die Stadt im südinidischen Kerala ist die Heimat von Akhila Rajan Ambika Rajasekharakurup. Im Herbst 2021 kam sie ans Helios Klinikum Krefeld und ist inzwischen auf der Neurologie im Einsatz. Bei Kolleg:innen und Patient:innen ist sie extrem beliebt – kein Wunder bei ihrer emphatischen und lustigen Art. In ihrer Freizeit erkundet sie mit viel Neugier Deutschland – seit Oktober zu zweit, denn ihr Mann konnte endlich nachreisen und hat schon eine Arbeit als Sprachtherapeut in Köln gefunden. Aus ihrer Heimat vermisst sie vor allem das Essen und die vielen kulturellen Feste. Als gläubige Hindu bedeutet ihr das Foto eines Kathakali-Charakters viel. Kathakali ist eine expressive Form des Tanzdramas. Charaktere mit lebendig bemalten Gesichtern und aufwendigen Kostümen erzählen Geschichten aus den Hindu-Epen Mahabharata und Ramayana. ■ *Julia Dubois, Krefeld*

HAUTNAH

Starke Familienbande

—

Das ist eines der letzten Familienfotos, das vor Kristines Abreise nach Deutschland im Oktober 2021 gemacht wurde. Für sie und viele andere Filipinos bedeutet die Familie alles und ohne große Not verlässt man sie nicht. Kristine, die heute auf der Intensivstation im Herzzentrum Leipzig arbeitet, ist die Einzige in ihrer Familie, die im Ausland arbeiten kann. Durch den verhältnismäßig gut bezahlten Job im Ausland ist sie in der Lage, ihre Eltern zu unterstützen. Wie viele ihrer philippinischen Kolleg:innen hat sie zuvor in Saudi-Arabien gearbeitet. Obwohl wegen der Coronapandemie viele Grenzen geschlossen waren, bot sich eine Möglichkeit in Deutschland an. Trotz anfänglicher Bedenken und der schwierigen deutschen Sprache hat sie sich schließlich auf den Weg nach Leipzig gemacht.

■ *Victoria Colditz, Leipzig*

GENDERMEDIZIN

Frauen lassen sich lieber von Frauen behandeln

Eine kanadische Studie offenbart, dass Frauen besser von Frauen operiert werden, mit weniger Komplikationen in der Folge. Ob dies auch für Deutschland zutrifft, kann Batoul Farah, Oberärztin im Helios Klinikum Gifhorn, nicht bestätigen. Fakt ist jedoch, dass sich Frauen bei sensibleren Themen lieber von Ärztinnen behandeln lassen.

81 %
aller Chirurg:innen sind männlich, aber 46 % aller Ärzt:innen sind weiblich.

Quelle: Bundesärztekammer

FOTO: THOMAS OBERLÄNDER

Laut einer kanadischen Studie entstehen für Frauen weniger Komplikationen, wenn sie von einer Chirurgin operiert werden. Ist das aus Ihrer Sicht zutreffend? Während der Studie in Kanada wurden 1,3 Millionen Operationen analysiert. Das Ergebnis war eindeutig: Während Operationen, die von männlichen Chirurgen durchgeführt wurden, kam es zu mehr Komplikationen. Diese Beobachtung habe ich bisher nicht gemacht. Trotzdem spüre ich oft, dass Frauen häufig erleichtert sind, von Ärztinnen behandelt zu werden.

Wie sieht die Geschlechterverteilung in der Allgemeinchirurgie in Deutschland aus? Die Chirurgie in Deutschland ist überwiegend von Männern geprägt. Laut Kassenärztlicher Bundesvereinigung sind nicht einmal 15 Prozent der Chirurgen in Deutschland Frauen. Ich stamme gebürtig aus Syrien und habe in Jemen studiert. Doch erst in Deutschland habe ich eine Liebe für die Allgemeinchirurgie entwickelt und mich auf diesen Fachbereich spezialisiert.

Können Sie erklären, warum sich in Deutschland weniger Frauen für den Fachbereich der Chirurgie entscheiden? Die Allgemeinchirurgie wird häufig als unbeliebt bei Medizinstudentinnen angesehen. Die Chirurgie ist mit den Vorurteilen belegt, dass man viel hierfür opfern muss und die Arbeit irgendwann zu viel wird. Das hängt mit Sicherheit auch immer vom Arbeitgeber ab. Ich würde mir wünschen, dass mehr Frauen den Berufsweg zur Chirurgin einschlagen.

Gibt es bestimmte Krankheiten, die Sie häufig bei Frauen behandeln? Mein Behandlungsschwerpunkt liegt auf der Proktologie. Diese befasst sich mit dem Enddarm und seinen Erkrankungen. Insbesondere bei Erkrankungen wie Inkontinenz oder Beckenbodenschwäche spüre ich häufig eine Erleichterung der Patientinnen, von einer Frau behandelt zu werden. Proktologische Erkrankungen sind für Frauen wie auch für Männer ein sensibles Thema. Patienten sind hierbei oftmals froh, mit einer Frau über ihre Erkrankung sprechen zu können.

Können Sie erklären, warum sich Frauen in Gegenwart einer Ärztin manchmal wohler fühlen? Ich gehe davon aus, dass eventuell entstehende Komplikationen nach einer OP mit der Erfahrung und der Präzision des Operateurs zusammenhängen. Trotzdem habe ich das Gefühl, dass ich als Frau eventuell etwas einfühlsamer auf Patientinnen eingehen kann. Einer Ärztin öffnen sich Frauen meist schneller, weil es ihnen weniger unangenehm ist.

Das Interview führte Lisa Iffland.

Was bedeutet Gendermedizin?

Sie wirft bei der Erforschung und Behandlung von Krankheiten einen Blick auf die biologischen Unterschiede von Frauen und Männern.

Wer aufgibt, hat schon verloren

Diese zwei Männer setzten mit ihrer gemeinsamen Teilnahme am Brandenburger Scharmützelsee Triathlon ein Zeichen gegen den Krebs: Gerrit Nabrat, der den Krebs überwunden hat, und sein Arzt, Priv.-Doz. Dr. Thomas Schrom, Chefarzt der HNO-Klinik im Helios Klinikum Bad Saarow.

Beim Scharmützelsee Triathlon traten im August 2022 zwei Männer an, die eine besondere Geschichte verbindet.

Das Leben des aktiven Triathleten, Gerrit Nabrat, war Mitte 2021 einer absoluten Vollbremsung ausgesetzt. „Nach der Coronapause freute ich mich auf die anstehenden Sportevents, doch ein ständiges Halskratzen führte mich zum Arzt“, erinnert er sich. Dann die Diagnose: Tonsillenkarzinom – ein bösartiger Tumor an seiner linken Gaumenmandel. Umgehend wurde er in der HNO-Klinik des Helios Klinikums Bad Saarow von Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Thomas Schrom operiert. Da die Metastasierung besonders über den Lymphweg erfolgt, mussten zudem 30 bereits vergrößerte Lymphknoten seines Hals- und Rachenraums entfernt werden.

Die anschließende Strahlentherapie kostete Gerrit Nabrat viel Kraft. Obwohl der Spreewälder bereits zehn Kilo abgenommen hatte und kaum essen konnte, gab nicht auf. Er versuchte immer, aktiv zu bleiben. Ende 2021 ging es dann merklich bergauf, sein Lebensmut war zurück. Nach einer Reha im März 2022 fing er an, wieder regelmäßig und moderat zu trainieren.

Doch dann ein weiterer Schock beim ersten Nachsorgetermin. Ein unklarer Befund in der Bildgebung zog eine erneute Biopsie nach sich. Nach angstvollen Tagen des Wartens kam für Gerrit Nabrat die Entwarnung: Der Krebs war weg.

Seit Mai trainierte er vier- bis fünfmal die Woche für den Scharmützelsee Triathlon. Mit einer Gesamtzeit von 01:31:29 in der Sprintdistanz belegte er dort den 9. Platz in der Altersklasse 50. „Aufgeben war noch nie mein Ding! Ich bin froh, diesen schweren Wettkampf gegen den Krebs gewonnen zu haben“, sagt er.

„Für mich ist Gerrit ein Vorbild für viele Tumorpatienten. Ich bewundere ihn für seine Kraft und Zuversicht“, sagt Priv.-Doz. Dr. Thomas Schrom, Chefarzt der Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie, Plastische Operationen.

„Mit meiner Geschichte möchte ich anderen Betroffenen Mut machen, denn es ist wirklich so: Wer aufgibt, hat schon verloren!“, sagt Gerrit Nabrat, der in einer Spendenaktion für die Deutsche Krebshilfe 1.529 Euro sammelte. ■ *Anja Paar, Bad Saarow*

Im Ziel angekommen! Schon beim ersten Kennenlernen stellen Gerrit Nabrat (rechts) und Priv.-Doz. Dr. Thomas Schrom fest, dass sie beide der Sport verbindet. FOTO: THOMAS OBERLÄNDER

GEWUSST

20–30 %

weniger Risiko, an Lungen-, Bauchspeicheldrüsen- oder Prostatakrebs zu erkranken, haben körperlich aktive Menschen.

Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum in der Helmholtz-Gemeinschaft

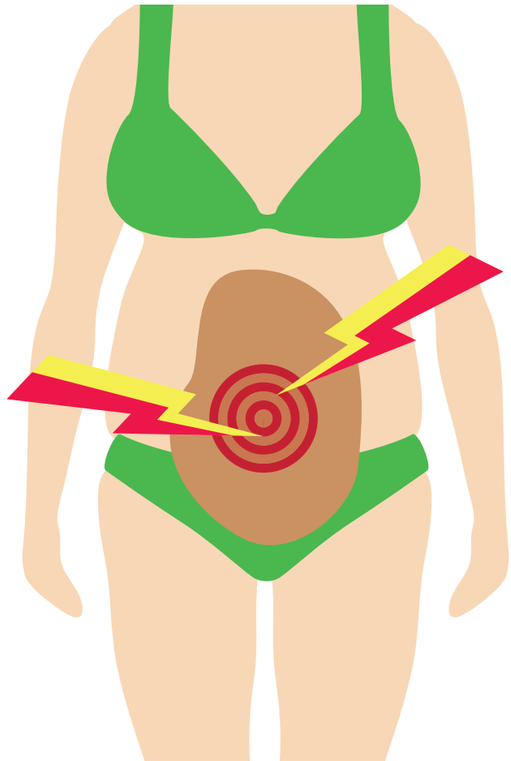


BILD: STEF LENK

50 Jahre Durchfall: Endlich Hilfe durch neues Verfahren

Schlank, glücklich verheiratet und lebensfroh: Wenn man Vera Busse kennenlernt, ahnt man nicht, dass sie eine chronische, unheilbare Krankheit hat. Die 52-Jährige kennt kein Leben ohne Bauchschmerzen. Doch die optimistische Patientin ließ sich nie unterkriegen.

Dank ihres behandelnden Arztes Dr. Carsten Meibaum, Chefarzt der Medizinischen Klinik/Gastroenterologie im Helios Klinikum Schwelm, weiß sie heute, dass das Reizdarmsyndrom (RDS) ihr im Laufe der Jahre schon viel Kraft geraubt hat. Seitdem sie denken kann, spielte ihr Stuhlgang verrückt. Das Reizdarmsyndrom, medizinisch abgekürzt auch IBS, vom englischen Begriff Irritable Bowel Syndrom, beschreibt ein Krankheitsbild des Verdauungssystems, das unterschiedliche, wiederkehrende Beschwerden verursacht: Unverträglichkeitsreaktionen, Veränderungen des Immunsystems, Veränderungen in der Darmflora. Diese Vielfalt macht die Diagnose so schwer. „Mithilfe eines neuen Verfahrens, der sogenannten konfokalen Laser-Endomikroskopie, können wir Nahrungsmittelunverträglichkeiten direkt an der Darmschleimhaut nachweisen und dokumentieren“, erklärt Dr. Meibaum. Die konfokale Laser-Endomikroskopie wird deutschlandweit bisher in nur sehr wenigen Kliniken eingesetzt.

„Meine Verdauung kündigte sich nie an. In Höchstzeiten musste ich bis zu 14-mal täglich zur Toilette“, beschreibt die Patientin. Trotz ihrer dauerhaften Beschwerden machte sie immer Sport. Mit ihrer bemerkenswerten Haltung gibt sie anderen Betroffenen Mut.

Die Behandlung im Helios Klinikum Schwelm sollte endlich ihr Wendepunkt im Rahmen der lebenslangen Darmbeschwerden werden. Dr. Meibaum konnte nach dem sogenannten Ausschluss-Prinzip Vera Busse untersuchen. Ihre konfokale Laser-Endomikroskopie vergleicht der Chefarzt mit Vulkanausbrüchen. Deutliche Unverträglichkeiten zeigten sich unter anderem durch Glutamat, Tintenfisch und Sellerie. Die Patientin war sprachlos, denn alleine Sellerie befindet sich in vielen Ersatzprodukten. „Jahrelang habe ich Sellerie-Kuren durchgeführt, weil ich dachte, meinem Darm damit zu helfen. Dass ich damit den größten Feind zu mir nehme, war mir nicht bewusst“, staunt sie. ■ *Sandra Lorenz, Schwelm*

Konfokale Laser-Endomikroskopie (CLE) - Leaky-Gut-Syndrom

Bei der konfokalen Laser-Endomikroskopie handelt es sich um eine innovative Endoskopie-Technik und das erste endoskopische Bildgebungsverfahren, welches in Echtzeit Einblicke in die Schleimhaut des gesamten Magen-Darm-Traktes ermöglicht. Die möglichen beschwerdeauslösenden Nahrungsmittel werden während einer Endoskopie direkt auf die Dünndarmschleimhaut aufgebracht. Die Reaktion der geschädigten Dünndarmschleimhaut kommt durch ein Durchlässigwerden des Darmes, ein Abstoßen von Schleimhautzellen und einen vermehrten Gewebewassereinstrom zum Ausdruck, der auch als sogenanntes „Leaky-Gut-Syndrom“ bezeichnet wird. Dies kann nach Einwirken der auslösenden Nahrungsbestandteile lange fortbestehen und Beschwerden auslösen und begründen.

„Die Cochlea-Implantate haben mein Leben verändert“

Sie hört ihren schwerhörigen bis gehörlosen Patientinnen und Patienten zu wie keine andere. Und kann deren Herausforderungen, Sorgen und auch Wünsche mehr als nachvollziehen: Dr. Veronika Wolter trägt selbst ein Innenohr-Implantat. Sie ist die erste ertaubte Chefärztin in einem Akutkrankenhaus in Deutschland. Welche Herausforderungen und Hürden sie selbst auf ihrem Weg dahin überwunden hat und wie das Implantat ihr Leben verändert hat, verrät die 40-Jährige im Interview.

Frau Dr. Wolter, Sie sind die einzige gehörlose HNO-Chefärztin Deutschlands. Und haben einen ganz besonderen Draht zu Ihren Patient:innen? Das stimmt. Meine Patient:innen merken schnell: Ich weiß, wovon sie reden. Ich kenne viele ihrer Schwierigkeiten, Ängste, Sorgen, aber auch Hoffnungen und Wünsche – aus eigener Erfahrung. Wir verstehen uns manchmal sogar ohne Worte.

Wer nicht weiß, dass Sie gehörlos sind, kann das weder hören noch auf den ersten Blick sehen. Ich habe erst im Alter von neun Jahren als Folge einer Hirnhautentzündung nach und nach mein Gehör verloren, bin also spätertaubt. Außerdem höre ich dank meiner Hörprothesen wieder hervorragend. Die äußeren Komponenten der Implantate kann ich, wenn ich möchte, unter meinen Haaren verstecken. Die Implantate haben mein Leben unglaublich positiv verändert.

Das bis dahin nicht immer leicht war. Ganz und gar nicht! In der Schule wurde ich von den Schülern systematisch ausgegrenzt. Und die Lehrer meinten, ich hätte an einer normalen Schule nichts zu suchen; sie wollten mich am liebsten auf eine Gehörlosen-Schule schicken. Das war mir völlig fremd und klang für mich wie eine Drohung. Es war wirklich keine schöne Zeit, in der ich mich oft sehr einsam gefühlt habe.

Was hat Ihnen die Kraft gegeben, trotz der Demütigungen und Hürden Ihren Weg zu gehen? Ich habe eine gewisse „Jetzt-erst-recht“-Haltung entwickelt. Ich wollte nicht, dass die Menschen, die mich ausgrenzen und verletzen, Recht behalten. Und meine Eltern standen immer hinter mir. Sie haben an mich geglaubt. Ganz im Gegenteil übrigens auch zu einigen Dozenten an der Uni.

> „Wie soll das mit einem Stethoskop funktionieren?“, fragte mich einer. „Das können Sie vergessen, dass Sie als Hörbehinderte jemals operieren dürfen“, behauptete ein anderer.

Dabei haben Sie noch viel mehr geschafft: Medizinstudium, Doktortitel und nun operierende Chefärztin der Helios Hörklinik Oberbayern. Die Implantate haben dabei eine wichtige Rolle gespielt: Während des Studiums habe ich als eine von gerade einmal drei Patient:innen ein weltweit neuartiges vollimplantierbares System eingesetzt bekommen. Eine Art Vorstufe der heutigen Implantate. Das war der erste Befreiungsschlag. 2009 trat dann Cochlea in mein Leben: das einzige medizinische System, mit dem wir Nervenzellen erfolgreich künstlich ersetzen können.

Wie genau funktioniert ein Cochlea-Implantat? Ein Cochlea-Implantat ist ein künstliches, operativ eingesetztes Innenohr. Es besteht aus zwei Komponenten: Eine wird mittels Operation in den Knochen hinter dem Ohr implantiert, die zweite wird von außen aufgesetzt. Das Implantat kann die Funktion geschädigter Haarzellen im Innenohr ersetzen. Im Gegensatz zum Hörgerät hört man über den in der Regel vollkommen intakten Hörnerv.

Voraussetzung für ein Implantat ist demnach ein funktionierender Hörnerv? Ja. Ob der Hörnerv intakt ist und eine Innenohrprothese geeignet ist, lässt sich durch eine gründliche Diagnostik genau feststellen.

Das Interview führte Anouk Joester, München.

Dr. Veronika Wolter leitet als Chefärztin die Helios Hörklinik Oberbayern. FOTO: ANOUK JOESTER

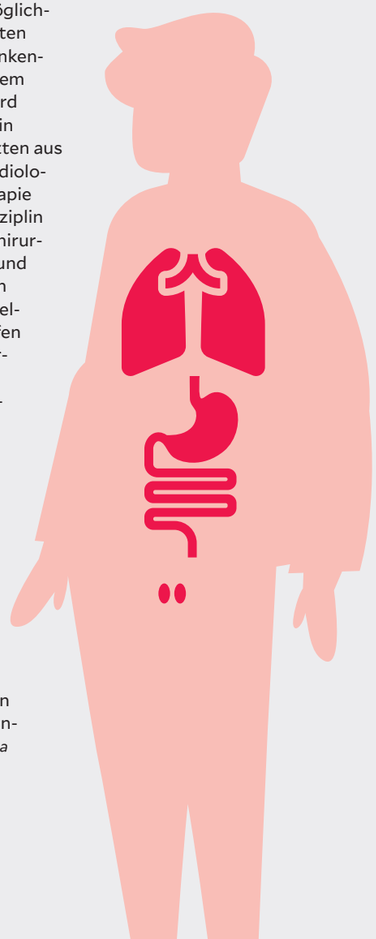
Krebsvorsorge

Krebserkrankungen gehören zu den häufigsten Todesursachen. Dabei lassen sich heute viele erfolgreich behandeln – vorausgesetzt, sie werden frühzeitig erkannt. Diese Untersuchungen sollten Sie wahrnehmen.

Vorsorgeuntersuchungen? Keine Zeit dafür! Das denken viele Menschen. Und doch ist es so wichtig. Denn eine Krebserkrankung entwickelt sich meist im Stillen, die Betroffenen sind oft lange Zeit beschwerdefrei und merken erst spät, was in ihrem Körper vorgeht. Insbesondere bei bösartigen Tumoren ist der Zeitpunkt der Diagnose entscheidend, um auf eine gute Heilungschance zu hoffen.

Rechtzeitig festgestellt, gibt es für viele unterschiedliche Krebserkrankungen mittlerweile Behandlungsmöglichkeiten. Alle an Krebs erkrankten Patient:innen werden im Krankenhaus fachübergreifend in einem interdisziplinären Tumorboard vorgestellt. Dort bespricht ein Team von Ärztinnen und Ärzten aus den Bereichen Onkologie, Radiologie, Pathologie, Strahlentherapie sowie der jeweiligen Fachdisziplin (z.B. Urologie oder Viszeralchirurgie) den leitliniengerechten und gleichzeitig für jede Patientin und jeden Patienten individuellen Therapieweg. Dabei greifen die Experten auch auf moderne Operationstechniken in minimal-invasiver oder roboterassistierter Form zurück.

Für eine möglichst rechtzeitige Diagnose von Krebs empfehlen Medizinerinnen und Mediziner verschiedene Früherkennungsuntersuchungen. Die Untersuchungen sind schmerzfrei, kostenlos und unterscheiden sich teilweise bei Frauen und Männern. Viele Krebsvorsorgen werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. ■ *Christina Fuhrmann, Bonn/Oberhausen*



Lifestyle und Krebs

Der eigene Lebensstil kann Risiken für den Körper bergen. Die Liste der möglicherweise krebserregenden Substanzen ist lang. Dennoch muss man nicht in Panik verfallen. Entscheidend ist in der Regel die Summe der schädigenden Einflüsse. Daher lohnt es sich, im Alltag die Augen aufzuhalten. Hier einige Tipps:

1 **Rauchen:** Rund ein Drittel aller Krebserkrankungen in Industrieländern ist auf den Konsum von Tabak zurückzuführen. Mit dem Rauchen aufzuhören ist jedoch kein einmaliges Ereignis. Es ist ein Lernprozess – der sich lohnt. Dabei können verschiedene Wege helfen: professionelle Raucherberatungen, eine medikamentöse Therapie, das Einbinden von Bezugspersonen oder Nikotinsubstitution.

2 **Doping:** Dopingmittel werden immer wieder im Leistungssport sowie zunehmend auch im Breitensport zum Muskelaufbau, zur Kraft- und Leistungssteigerung eingesetzt. Diese anabolen Steroide und andere Wachstumshormone können jedoch neben anderen Gesundheitsrisiken auch das Krebsrisiko erhöhen, vor allem für Leber- und Prostatatumore.

3 **Tattoos:** Heutzutage werden Tattoofarben synthetisch hergestellt. Die Substanzen dringen beim Tätowieren tief in die Haut ein und verteilen sich über die Lymphe in den Lymphknoten. Oft ist es schwer nachzuvollziehen, welche Zusatzstoffe genau darin enthalten sind, und es ist noch nicht abschließend geklärt, was die Farbstoffe auf lange Sicht im Körper auslösen. Vor allem bunte Farben sind beispielsweise häufig Ursache von Allergien.

„Den“ Krebs gibt es nicht. Bekannt sind über 100 verschiedene bösartige Formen. Ebenso variantenreich sind die Fachdisziplinen, die sich mit der Bekämpfung von Krebs befassen. Hier eine Auswahl.

Prof. Dr. Alexander Kreuter, Chefarzt der Dermatologie sowie Leiter der Hauttumorzentren der Helios St. Elisabeth Klinik Oberhausen und des Helios Klinikum Duisburg

Hautkrebs
ab 35 alle zwei Jahre
Frau und Mann

Hautkrebs ist weltweit die häufigste Krebserkrankung. Wird der Krebs in einem frühen Stadium erkannt, ist er meist sehr gut heilbar. Frauen und Männer ab dem 35. Lebensjahr haben alle zwei Jahre Anspruch auf ein Hautkrebs-Screening. Dieses besteht aus: gezielter Anamnese (z.B. Fragen zu Vorerkrankungen), Untersuchung der gesamten Haut inkl. Untersuchung bestimmter Läsionen mit einem Dermatoskop, Beratung über das Ergebnis. Insbesondere wird dabei auf drei Hautkrebsarten untersucht: das Maligne Melanom (schwarzer Hautkrebs), das Basalzellkarzinom und das Plattenepithelkarzinom (weißer Hautkrebs). Auch seltene Hautkrebsformen können beim Screening entdeckt werden.

Lungenkrebs
Frau und Mann

(L) Prof. Dr. **Joachim Schmidt,** Chefarzt Thoraxchirurgie am Helios Klinikum Bonn/Rhein-Sieg und Leiter des standortübergreifenden Lungenkrebszentrums Helios/Johanniter/Universitätsklinikum Bonn
(R) Dr. Selcuk **Tasci**, Chefarzt Pneumologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin am Helios Klinikum Bonn/Rhein-Sieg und Helios Klinikum Siegburg

Bei Männern in Deutschland ist Lungenkrebs die häufigste Krebstodesursache, bei den Frauen liegt der Lungenkrebs auf Platz zwei. Die hohe Sterblichkeit hängt mit der in der Regel späten Erstdiagnose zusammen, da Symptome oft erst in fortgeschrittenen Stadien bemerkt werden. Bei Früherkennung der Erkrankung könnten wahrscheinlich bis zu 70 Prozent der Betroffenen über fünf Jahre überleben. Ein standardisiertes Lungenkrebs-Screening gibt es bisher in Deutschland nicht. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) berät über die Einführung eines Screenings auf Lungenkrebs für aktive und ehemalige Raucherinnen und Raucher mittels niedrigdosierter Computertomographie (Low-Dose-CT, LDCT). Mit einer Entscheidung wird 2023 gerechnet, ein Programm zum Lungenkrebs-Screening könnte dann 2024 ausgerollt werden.

Dr. Klaus Friedhoff, Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie im Helios Klinikum Bonn/Rhein-Sieg

Darmkrebs
ab 50 jährlich | Frau und Mann

Darmkrebs ist in Deutschland bei Männern wie bei Frauen die zweithäufigste Krebserkrankung. Im Laufe eines Lebens wird die Diagnose bei einer von 20 Frauen und einem von 17 Männern gestellt. Ab dem 50. Lebensjahr haben Männer wie Frauen jährlich Anspruch auf ein Darmkrebs-Screening. Dieses besteht aus: gezielter Beratung, Tastuntersuchung des Enddarms, Test auf verborgenes Blut im Stuhl, Beratung über das Ergebnis. Ab dem 55. Lebensjahr lautet die Empfehlung, zusätzlich zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren durchzuführen.

Prostatakrebs
ab 45 jährlich | Mann

Dr. Andriy Shaleva, Chefarzt Urologie am Helios Klinikum Bonn/Rhein-Sieg

Prostatakrebs ist bei Männern die am häufigsten auftretende Krebserkrankung und trotzdem gehen nur etwa 15 Prozent zur Vorsorge. Ab dem 45. Lebensjahr sollte die Untersuchung jährlich durchgeführt werden. Dazu gehört: gezielte Anamnese und Abtasten der Drüse über den Enddarm. Ist die Prostata auffällig vergrößert oder verhärtet, gibt der sogenannte PSA-Test Aufschluss über eine mögliche Erkrankung. PSA steht für „prostataspezifisches Antigen“ und ist ein Eiweiß, das nur in der Prostata gebildet wird. Besteht nach der Tastuntersuchung bzw. dem PSA-Test oder nach einem Prostata-MRT der Verdacht auf Prostatakrebs, können bei einem ambulanten Eingriff Gewebeproben entnommen und von einem pathologischen Labor untersucht werden.

Helios startet bundesweite Kampagne

In 87 Kliniken und über 230 Arztpraxen ist Ihre Versorgung sichergestellt. Sie werden wohnortnah behandelt und können sich darauf verlassen, dass ein Team von Spezialist:innen sich um Sie kümmert.

In der neuen Marketing-Kampagne #besserzuhelios von Helios dreht sich alles um Krankheiten – jedoch im positiven Sinne: In mehreren Bildern wird die Geschichte erfolgreicher Behandlungen gezeigt. Von der Diagnose münden die individuellen Schicksale über die OP- oder Behandlungssituationen in neuen Lebensmut nach erfolgreicher Behandlung. Die Kernbotschaft der Kampagne: Helios hat die Größe und Kraft, die beste medizinische Versorgung und Qualität zu ermöglichen. Die Kampagne ist bundesweit zunächst bis Ende 2022 als Online-Werbung, in Print-Magazinen und auf großflächigen Plakaten zu sehen.

#besserzuhelios

Jetzt hier direkt online einen Termin buchen:

Kostenfrei 24 Stunden an 365 Tagen.

FOTOS: BERND OPITZ

Sind von dem Produkt überzeugt: Erfinder René Sackel (links) und Helios Chefarzt Prof. Dr. Michael Tronnier. Foto: Marc Pingel

„Meer“ als Duschen

Eine neuartige Salzdusche gehört zum Therapieprogramm in Hildesheim

René Sackel leidet seit seiner Kindheit an Neurodermitis. Die Krankheit äußert sich durch Entzündungen der Haut und starken Juckreiz. Die starken Symptome machten immer wieder Krankenhausaufenthalte und Rehas notwendig. So auch 2016 auf der Insel Borkum. Neben dem salzhaltigen Reizklima waren es vor allem Salzbäder, die ihm zur Linderung verhalfen. Davon wollte er zukünftig auch zu Hause profitieren. Dort hatte er allerdings nur eine Dusche. So entstand die Idee, die schließlich in dem Produkt shower+ resultierte. Gemeinsam mit seinen Partnern entwickelte er einen Duschzusatz aus gepresstem Meersalz, der sich in die meisten Duscharmaturen unkompliziert einbauen lässt.

Eine Technik, auf die auch das Helios Klinikum Hildesheim aufmerksam geworden ist: „Wir haben die Sticks jetzt in die Duschen unserer dermatologischen Klinik eingebaut und bieten unseren Patient:innen damit eine weitere Therapieoption an“, erzählt Chefarzt Prof. Dr. Michael Tronnier. „Der große Vorteil ist, dass sie die Therapie zu Hause in der eigenen Dusche fortführen können.“

■ *Marc Pingel, Hildesheim*

Qualitäts-kennzahlen & Co. – mehr Sicherheit für Sie

Das Wohl unserer Patient:innen und medizinische Qualität haben bei Helios Priorität. Als Mitbegründer der Initiative „Qualitätsmedizin“ (IQM) zeigt Helios seit 2008, welchen Stellenwert medizinische Qualität hat. Inzwischen wird die Initiative in rund 500 Kliniken in Deutschland und der Schweiz angewandt. Wie können Sie davon profitieren?

Das Qualitätsmanagementsystem hilft uns dabei, die Qualität der Behandlung für unsere Patient:innen kontinuierlich zu verbessern. Mit unseren Peer Reviews (Falldiskussionen im Fachkollegium) haben wir beispielsweise die Sterblichkeitsrate in sechs Krankheitsbildern signifikant gesenkt und dadurch Hunderte von Menschenleben gerettet. Mit den Qualitätsmessungen geben wir Ihnen transparente Merkmale an die Hand, die Ihnen die Entscheidung für einen Aufenthalt in einer unserer Kliniken erleichtern. Anhand der Qualitätskennzahlen können Sie unsere Qualität mit der von anderen Krankenhäusern vergleichen – so wie Sie es mittlerweile von vielen Vergleichsangeboten im Internet gewohnt sind. Anhand von 47 Merkmalen erstellen die Helios Kliniken jährlich einen Bericht mit den eigenen Qualitätskennzahlen, der einen überregionalen Vergleich möglich macht. Patient:innen und Interessierte können anhand der Zahlen nachvollziehen, wie Helios in den einzelnen Bereichen im Bundesvergleich aufgestellt ist. Die Behandlungsqualität einer Klinik kann anhand verschiedenster Kriterien gemessen werden. Neben der Sterblichkeit können auch die Häufigkeit bestimmter Operationen oder die Verweildauer im Krankenhaus als Anhaltspunkt dienen.

Seit 2019 veröffentlicht Helios den jährlichen Nachhaltigkeitsbericht. Nachhaltigkeit umfasst bei uns nicht nur die Dimension Umwelt, sondern auch die Handlungsfelder „Patient:innen versorgen“, „Mitarbeiter:innen stärken“ und „ethisch handeln“.

■ *Koordination: Claudia Mitev*

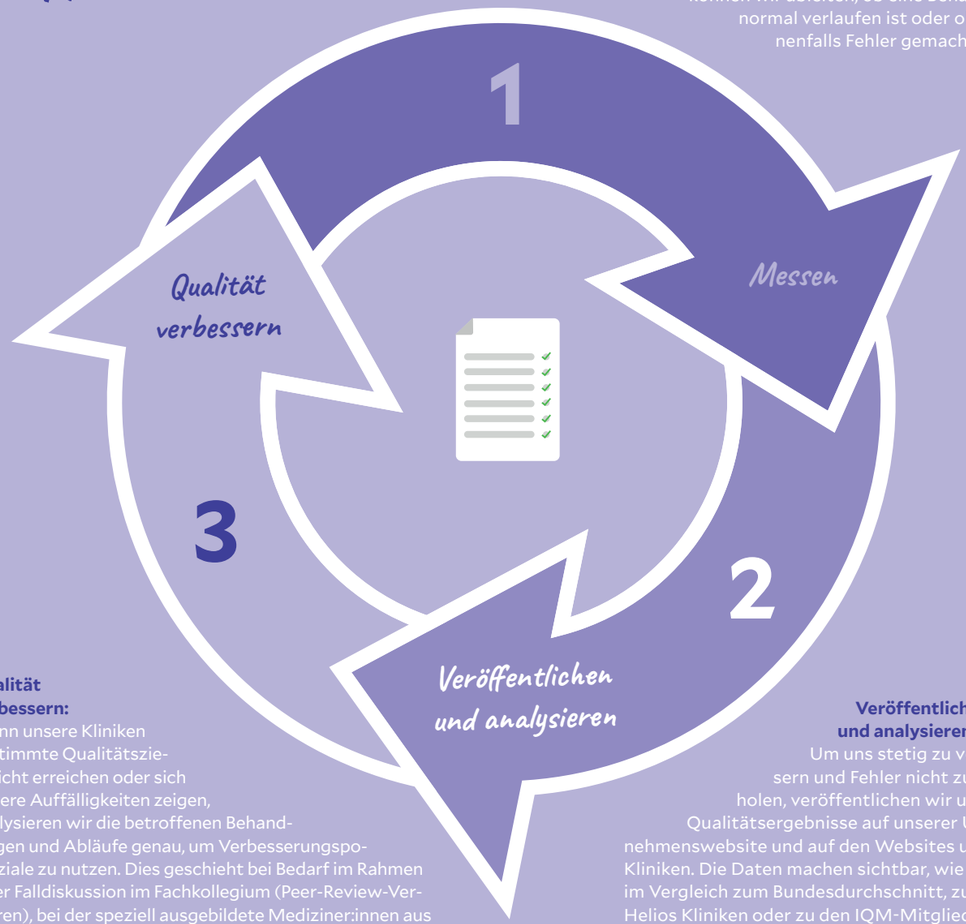
83 %

unserer Ziele

übertreffen den deutschen Durchschnitt. So wurden 2021 bei Herzerkrankungen 10 von 10 unserer gesteckten Qualitätsziele erreicht.

Wie funktioniert das Qualitätsmanagement bei Helios?

Messen: Jeder Behandlungsschritt im Krankenhaus wird für die spätere Abrechnung mit den Krankenkassen genau dokumentiert. Mit diesen sogenannten Routinedaten messen wir die Qualität unserer Leistungen. Sie zeigen beispielsweise, ob die Genesung länger dauert als erwartet oder ob Komplikationen oder ein Todesfall aufgetreten sind. Daraus können wir ableiten, ob eine Behandlung normal verlaufen ist oder ob gegebenenfalls Fehler gemacht wurden.



Qualität verbessern:
Wenn unsere Kliniken bestimmte Qualitätsziele nicht erreichen oder sich andere Auffälligkeiten zeigen, analysieren wir die betroffenen Behandlungen und Abläufe genau, um Verbesserungspotenziale zu nutzen. Dies geschieht bei Bedarf im Rahmen einer Falldiskussion im Fachkollegium (Peer-Review-Verfahren), bei der speziell ausgebildete Mediziner:innen aus den Helios Kliniken und aus der Initiative IQM statistische Auffälligkeiten hinterfragen und gemeinsam mit den Mediziner:innen der betreffenden Klinik nach Verbesserungsansätzen suchen. Die Erkenntnisse werden im jeweiligen Krankenhaus in konkrete Handlungsempfehlungen übersetzt.

Veröffentlichen und analysieren:
Um uns stetig zu verbessern und Fehler nicht zu wiederholen, veröffentlichen wir unsere Qualitätsergebnisse auf unserer Unternehmenswebsite und auf den Websites unserer Kliniken. Die Daten machen sichtbar, wie ein Haus im Vergleich zum Bundesdurchschnitt, zu anderen Helios Kliniken oder zu den IQM-Mitgliedskliniken abschneidet. Zusätzlich erhält jede Klinik und jede Abteilung monatlich einen Bericht über ihre medizinischen Behandlungsergebnisse. So können Trends frühzeitig erkannt und wenn erforderlich genauere Analysen eingeleitet werden.

→ *Umfassende Informationen über unser Qualitätsmanagementsystem finden Sie unter helios-gesundheit.de/qualitaet.*

Aktuell arbeitet Tatjana Dülks im Helios Amper-Klinikum Dachau.
FOTO: ANDREAS KOEHLER

TRAINEE PERSONALMANAGEMENT

Als Trainee von der Absolventin zur Personalleitung

„Man kann viel ausprobieren und hat dabei Rückendeckung durch erfahrene Kolleg:innen“, beschreibt Tatjana Dülks das Trainee-Programm Personal. Ein typischer Arbeitstag spielt sich im Büro ab. Sie beantwortet E-Mails und arbeitet ihre Aufgaben ab: Betriebsratsanhörungen, Verträge, Stellenanzeigen schalten, Arbeitsbescheinigungen und natürlich auch die Lohnabrechnung wollen erledigt werden. Zu Beginn des Trainee-Programms hospitieren die Teilnehmer:innen meistens in einem Krankenhaus der Maximalversorgung. Dort bekommen sie je nach Spezialisierung des Hauses und persönlichen Interessen Einblick in Bereiche außerhalb der Personalabteilung. Danach folgt die Ausbildung an mehreren Standorten, die über ganz Deutschland verteilt sein können. Zur Vorbereitung auf eine künftige Führungsrolle absolvieren die Trainees bei Helios ein umfangreiches Seminarprogramm.

Im Vergleich zu den Kolleg:innen in der Personalabteilung verteilen sich die Aufgaben der Trainees ein bisschen anders. Sie schnuppern viel mehr in verschiedene Themen hinein und übernehmen Projekte. So betreute Tatjana Dülks in Leipzig eine Willkommensbroschüre zusammen mit der Unternehmenskommunikation. Aktuell ist sie im Personalcontrolling eingesetzt. Obwohl sie durch ihre Werkstudententätigkeit schon Erfahrungen im Personalbereich mitbrachte, war die neue Aufgabe ein Sprung ins kalte Wasser. „Gut ist, dass ich hier unheimlich viel lernen kann“, ergänzt sie.

Teil der persönlichen Weiterentwicklung ist ebenso die Tatsache, dass es die Trainees wiederholt mit neuen Orten und Kolleg:innen zu tun haben. Aber sie sind nicht allein. Ein großes Netzwerk hilft auch bei ganz praktischen Dingen wie der Wohnungssuche weiter.

Für Tatjana Dülks steht bald die vierte und letzte Station an. Auf ihrer Liste fehlt nur noch die Helios Region Nord. Für ihren späteren Arbeitsplatz bevorzugt sie allerdings einen Standort in der Nähe ihrer Familie. ■ *Claudia Mitev, Berlin*

Mir gefällt vor allem meine Rolle als Problemlöserin für die Mitarbeitenden.

—

Tatjana Dülks,
Trainee Personal

Wege in den Beruf:

Unsere Trainees erhalten Einblicke in die Themenfelder der Personalarbeit: Recruiting, Personalcontrolling, Personalmanagement oder die Bearbeitung personalbezogener Projekte. Bewerber:innen sollten Erfahrungen im Personalkontext vorweisen können (Praktika oder Werkstudententätigkeiten). Zielgruppe sind Hochschulabsolvent:innen, die das Ziel haben, in zwei bis vier Jahren Personalleiter:in zu werden. Ein Bachelor- oder Masterstudium aus dem Bereich Wirtschaftswissenschaften, Wirtschaftspsychologie, Personalmanagement oder Ähnlichem ist Voraussetzung. Interesse? Dann hier reinschauen:

→ **www.helios-gesundheit.de/trainee-jobs**

Einsatz in Brasilien für Krefelder Chirurgen

Im Sommer diesen Jahres machte sich der Krefelder Dr. Phan auf zu seinem ersten humanitären Einsatz. Über den Verein Interplast Germany ging es in eine der ärmsten Gegenden Brasiliens.

Dr. Truong Quang Vu Phan ist seit 2012 Chefarzt der Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie im Helios Klinikum Krefeld.

„Allein die Anreise war schon abenteuerlich“, berichtet Dr. Phan, der sich für den Einsatz 14 Tage Urlaub nahm. „26 Stunden, vier Flüge und eine vierstündige nervenaufreibende Busfahrt. Das alles mit meinem eigenen Gepäck, aber auch jeder Menge Materialien wie Verbänden, Salben, Pflastern und OP-Ausrüstung, die das Klinikum mir zur Verfügung gestellt hatte.“ In einem Krankenhaus im Landesinneren, das nur für die humanitären Einsätze in Betrieb genommen wird, warteten bei seiner Ankunft bereits die ersten Patient:innen, die bis zu 1.000 Kilometer zurückgelegt hatten, um hier behandelt zu werden. Gemeinsam mit vier Chirurgen sowie einem Team aus Anästhesisten und Pflegern wurden die Patient:innen untersucht und ein OP-Plan für zehn Tage aufgestellt. „Die jüngsten Patienten waren wenige Monate alt, die ältesten um die 80 Jahre. Die meisten Kinder litten unter Fehlbildungen der Hände oder Finger, hatten eine Mund-Kiefer-Gaumen-Spalte oder starke Verbrennungen an Händen oder Füßen. Bei den älteren Patienten gab es vor allem Hautkrebs im fortgeschrittenen Stadium zu behandeln“, so der Krefelder Chirurg. „Besonders die Schicksale der Kinder haben mich sehr berührt, aber auch die Dankbarkeit eines ehemaligen Häftlings, der im Rollstuhl saß und unter einem Wundliegegeschwür litt“, erinnert sich der zweifache Vater. „In solchen Momenten wird einem besonders bewusst, welch privilegiertes Leben wir führen.“ Knapp zehn Tage operierte Dr. Phan mit seinem Kollegen von morgens bis abends, um möglichst vielen Brasilianer:innen zu helfen. Die Zusammenarbeit im internationalen Team funktionierte reibungslos, das Miteinander war sehr harmonisch, ebenfalls keine Selbstverständlichkeit. Alle waren gemeinsam in einer Unterkunft direkt neben dem Krankenhaus untergebracht. „In der Hängematte auf der Veranda – so sah der brasilianische Feierabend aus“, schmunzelt Dr. Phan.

Nach fast 14 Tagen ging es wieder zurück nach Deutschland. Doch diese Erfahrung soll nicht die letzte gewesen sein: „Ich werde mich auch weiterhin humanitär engagieren. Es gibt unzählige Einsatzorte und ich bin gespannt, wohin es mich das nächste Mal verschlägt.“

■ *Anna Prenner, Krefeld*

Erschöpft, aber zufrieden – Dr. Phan zusammen mit zwei seiner jüngeren Patienten.
FOTO: PRIVAT

Das beliebte Kreuzworträtsel – finden Sie das Lösungswort?
Die Auflösung finden Sie im nächsten Heft. Viel Spaß beim Knobeln.

Krankheitserreger	glasartiger Schmelzüberzug	lautmalend für den Eselsruf		Kostenverteilung		Untersuchung beim Ohrenarzt		Fleischerware		Schuss aus dem Torraum (Fußball)	ältester nachweisbarer Vorfahr	poln. Autor (Stanislaw)	entrüstet
14				Sinnesorgan		8		Vorwölbung der Haut			17		
Zier-, Heilpflanze		12				zu der Zeit, während			10	Abk. für Rasterelektronenmikroskop			
				Signalfarbe	13			Landstreicher (engl.)				11	
Fluss zum Rhein		günstig, vorteilhaft				Weltgesundheitsorganisation (Abk.)	1			englische Schulstadt		Hasenlager (Jägersprache)	
	21			australischer Laufvogel				Handmähgerät		20			
ugs. für matt, kraftlos		Zensur	5	mehrjährige krautige Pflanze		Fuß- oder Handrücken		3			Flächenmaß		
4						Gallert aus Gelatine, Knochen		Fluss zum Rhein	Früchte				9
männliches Pferd	poetisch: Biene		abgeschaltet, nicht an	15	Luft einziehen und ausstoßen			18			Stil, Eleganz (franz.)		Stille; Erholung
			kroatische Insel				früherer türkischer Titel		unerreichbarer Aufschlag (Tennis)	chem. Element, Seltenerdmetall	7		
sportlich in Form	19				jüdisches Fest		6					Nationalitätszeichen Schweiz	
Vulkanstock in Ostafrika		Aristokratin							rückbez. Fürwort (dritte Person)				
eine der Gezeiten			16		leichte vierrädrige Kutsche								2

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

HABEN SIE ES HERAUSBEKOMMEN?

Das Kreuzworträtsel unserer Herbstausgabe ergab das Lösungswort „Herbstzeitlose“.

90 war die korrekte Lösung für das Gewinnspiel. Unter allen richtigen Einsendungen dürfen sich Andrea Brunnert aus Hagen und Lotte Schimmel aus Marktredwitz über die Gewinne freuen.

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Helios Gewinnspiel

So geht’s: Finden Sie die Originalbilder im Heft und notieren Sie die Seitenzahlen. Addieren Sie diese und schicken Sie Ihr Ergebnis an:
→ **magazin@helios-gesundheit.de**

Unter allen richtigen Einsendungen für das Gewinnspiel der Winterausgabe verlosen wir:

1. Das Kochbuch „Vegetarische Winterküche: Gemüseküche, Wintergemüse, Wintersalate, Wurzelgemüse“ von Paul Ivić

2 Das Bio Massageöl AllgäuQuelle mit 100 Prozent naturreinen ätherischen Ölen aus Lemongrass, Orange, Bergamotte.

Gewinnspielbedingungen: Teilnahmeberechtigt sind volljährige Personen. Gewinner:innen werden mit Vor- und Nachnamen im nächsten Heft des Helios Magazins genannt. Mit Übermittlung einer Teilnahme-Mail erklären sich die Gewinner:innen mit einer Veröffentlichung einverstanden. Preise können nicht in bar abgelöst werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

→ *Die errechnete Zahl per Mail an:*
magazin@helios-gesundheit.de.
Vor- und Nachnamen nicht vergessen!

Einsendeschluss ist der 5. Februar 2023

Vorschau Heft Frühjahr 2023

Alles neu im neuen Jahr!

Liebe Leser:innen, nach gut vier Jahren möchten wir Ihnen im Jahr 2023 ein neues Magazin von Helios präsentieren. Dazu haben wir einige von Ihnen befragt und Ihnen zugehört und möchten nun noch stärker darauf eingehen, was Sie gerne lesen möchten. Seien Sie gespannt darauf, Helios noch besser kennenzulernen!

→ *Melden Sie sich unter:*
magazin@helios-gesundheit.de

BILD: MAARTJEVANCASPEL © GETTYIMAGES

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

So geht’s:
Füllen Sie die leeren Felder so, dass in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 3×3-Kästchen die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

KINDERFRAGEN

Yeliz (7): Erkälte ich mich wirklich, wenn ich mit feuchten Haaren ins Freie gehe?

Dr. Johanna Krudewig, Oberärztin für Pneumologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin im Helios Klinikum Duisburg.

Hallo Yeliz,
ja und nein! Denn die feuchten Haare direkt machen dich nicht krank. Erkältungen werden nicht durch Kälte, sondern durch Viren oder Bakterien verursacht, die uns überall in der Umgebung begegnen. Krank wirst du aber erst, wenn diese in deinen Körper eindringen und sich dort vermehren. Damit das nicht so schnell passiert, gibt es eine Vielzahl von Abwehrzellen, die wie kleine Polizist:innen des Körpers die fremden Eindringlinge bekämpfen und verjagen. Wenn du aber nun durch die nassen Haare bei kaltem Wetter frierst, kann die Abwehrpolizei nicht mehr so gut arbeiten. Dein Gehirn schickt dann nämlich weniger Blut in manche „Außenbereiche“, etwa in die Hände oder die Nase, um das wichtige Innere des Körpers und seine Organe besser warmzuhalten. An diesen Stellen gibt es dann auch weniger Abwehrzellen und die sind zudem noch langsamer als sonst. Stell dir dafür einfach eine Mannschaft Polizist:innen vor, die vor Kälte bibbernd an der Straße stehen und aufpassen sollen – da kann es schon mal passieren, dass sich der ein oder andere Übeltäter unbemerkt vorbeischleicht und dich krank macht.

SUCHSPIEL

15 Pilze im Herbstwald finden

HIERZULANDE:

Schnelleinstieg in den Pflegejob

FOTO: THOMAS OBERLÄNDER

Jetzt Bewerben

Bewirb dich als Krankenpflegehelfer/ Pflegefachassistent (m/w/d) oder für eine Ausbildung bei uns.

→ *Mehr Informationen unter:* **helios-gesundheit.de/ pflegeassistenz**

Job als Krankenpflegehelfer: Der Glücksgriff für Daniel

Seit drei Jahren arbeitet Daniel Speier als Krankenpflegehelfer im Helios Klinikum Berlin-Buch. Ein Job, der Verantwortung mit sich bringt – und Glücksmomente. Daniel berichtet, warum der Job so besonders ist.

Als Krankenpflegehelfer ist Daniel die rechte Hand der Gesundheits- und Krankenpfleger:innen. „Ich kümmere mich um die Patienten und helfe ihnen beispielsweise beim Waschen, bringe ihnen das Essen oder begleite sie zu Untersuchungsterminen. Auch die digitale Dokumentation gehört zu meinen Aufgaben“, erklärt Daniel.

Die Freude am Umgang mit Menschen war es auch, die ihn vor neun Jahren dazu gebracht hat, sich für den Pflegeberuf zu entscheiden. Zunächst arbeitete er in einem Altenheim. 2019 wechselte Daniel zu Helios nach Berlin-Buch, wo er auch seine Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpflegehelfer absolvierte.

Daniel blickt zurück: „Die Ausbildung dauerte insgesamt ein Jahr. Nach den Theoriephasen im Helios Bildungszentrum in Berlin-Mitte durfte ich den Praxisalltag in der Rettungsstelle und der Geriatrie kennenlernen. Danach habe ich das Staatsexamen gemacht. Mit dieser kurzen Ausbildung bekomme ich jetzt ein attraktives Gehalt.“

Stark im Team: Freundlichkeit und Kommunikation auf Augenhöhe
Für Daniel, der mittlerweile seit 23 Jahren in Berlin-Buch lebt, war die Jobwahl ein Glücksgriff: „Ich hätte es nicht besser treffen können. Besonders toll finde ich hier den Zusammenhalt im Team und die Kommunikation auf Augenhöhe.“

Nächste Station: Ausbildung zum Pflegefachmann
Jetzt beginnt für ihn im Frühjahr die Ausbildung zum Pflegefachmann. Der Vorteil: Als examinierter Krankenpflegehelfer kann er diese Ausbildung erheblich verkürzen.

■ *Birgit Gugath, Berlin*

FOTO: THOMAS OBERLÄNDER

Gut zu wissen: Krankenpflegehelfer:innen heißt jetzt Pflegefachassistent:innen

„Krankenpflegehelfer:innen“ heißen nun nach einer gesetzlichen Neuregelung „Pflegefachassistent:innen“. Die Ausbildung dauert nun eineinhalb Jahre anstatt wie bisher ein Jahr.

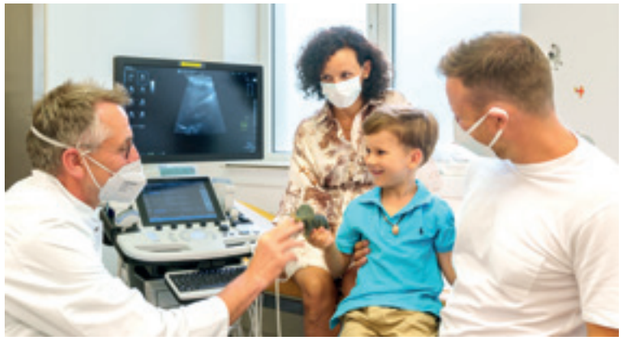
Vorsicht vor Spielmagneten

„Messer, Schere, Feuer, Licht – sind für kleine Kinder nicht“, sagt der alte Kinderreim. Spiel-Magnete allerdings auch nicht. Wenn Kinder kleine Spiel-Magnete verschlucken, ist schnell Hilfe beim Kindergastroenterologen zu suchen.

Lev ist schon ein richtig großer Junge. Aber auch ein Fünfjähriger kann nicht alles perfekt machen. So schluckte er letztens kleine, bunte Kügelchen herunter, obwohl seine Mama ihm erklärt hat, warum er das nicht machen darf. Vor dem Schlafengehen beichtete Lev alles, woraufhin seine Eltern Ruben und Xenia sofort alarmiert waren, denn es stellte sich heraus, dass es winzige Magnetkügelchen waren. Schnell war klar: Lev muss sofort ins Krankenhaus. So fuhren sie ins Helios Klinikum Emil von Behring Berlin-Zehlendorf.

Warum die winzigen Magnete so gefährlich sind, erklärt der dortige Kindergastroenterologe Dr. Markus Schmitt: „Ein einziges Kügelchen wäre nicht so schlimm. Da es aber mehrere waren, die durch ihre magnetische Anziehungskraft aneinanderhafteten, hätten sie quasi als ein Klumpen in den Darmschlingen hängen bleiben können. Das wiederum hätte den Weitertransport im Darm verhindern und eine Ausscheidung unmöglich machen können.

Und, es hätte sogar noch schlimmer kommen können: „Durch den Druck der Magnete wird die Darmschleimhaut an dieser Körperstelle nicht mehr durchblutet. Dadurch sterben Zellen ab.



Können wieder lachen, Lev mit seiner Familie und Kindergastroenterologe Dr. Markus Schmitt bei der Nachkontrolle. FOTO: DIRK PAGELS

„Der Darm hätte sogar perforieren, also platzen können. Ein Loch zwischen Darminnenseite und freier Bauchhöhle ist lebensbedrohlich!“ In so einer Situation war Lev aber noch lange nicht, denn seine Familie hat alles richtig gemacht.

Im Röntgenbild zeigte sich, dass Lev sechs Magnetkügelchen im Magen hatte. Unter Vollnarkose konnten diese mit Hilfe des Endoskops – also einem langen biegsamen Gummischlauch mit einer kleinen Kamera am vorderen Ende – gefunden und geborgen werden. Dass das Endoskop selbst leicht magnetisch ist, hat zusätzlich geholfen. Lev blieb mit seiner Mama über Nacht im Krankenhaus und konnte am nächsten Morgen wieder nach Hause.

Das Bild verdeutlicht, wie klein die Spielmagnete sind, und welche Gefahr dennoch von ihnen ausgehen. FOTO: HELIOS KLINIKUM EMIL VON BEHRING

Nach dieser Erfahrung wünscht sich die Familie mehr Aufklärung. Dr. Schmitt kann das nachvollziehen und ergänzt: „Die Magnete waren für Lev wirklich verführerisch, denn sie sehen aus wie kleine essbare Zuckerperlen. Meines Erachtens ist das kein Spielzeug für Kinder.“ Sein abschließender Rat: „Wenn Kinder etwas verschlucken, sollten sich Eltern immer kinderärztlichen Rat holen. Neben Spiel-Magneten sind auch Knopfzellbatterien besonders gefährlich, da durch einen Reststromfluss ein Loch in die Speiseröhre gebrannt werden kann. Bei solch einem Verdacht ist immer ein Röntgenbild zu erstellen.“

■ *Christoph Kolbe, Berlin*

Wenn Kinder etwas verschlucken, sollten sich Eltern immer kinderärztlichen Rat holen.

—

Oberarzt Dr. Markus Schmitt, Kindergastroenterologe am Helios Klinikum Emil von Behring

Azubi-Rekord in Plauen

Das Helios Bildungszentrum geht mit einem Azubi-Rekord ins neue Ausbildungsjahr: Mit 125 Startern werden insgesamt 314 Azubis ausgebildet, davon 83 am Klinikum.

Helios Klinikum startet mit Azubi-Rekord in das neue Ausbildungsjahr. FOTO: HELIOS VOGTLAND-KLINIKUM PLAUEN

65 Auszubildende haben zum 1. September mit der Ausbildung zur Pflegefachfrau beziehungsweise zum Pflegefachmann am Helios Bildungszentrum Plauen begonnen. Auch die neue integrative Ausbildung zur Operationstechnischen Assistenz (OTA) bzw. zur Anästhesietechnischen Assistenz (ATA) ging an der staatlich-anerkannten OTA- und ATA-Schule mit 60 neuen Auszubildenden an den Start. Gemeinsam mit den zwei bestehenden Jahrgängen lernen nun 314 Azubis am Plauener Bildungszentrum. „Die Ausbildung ist der Schlüssel für die Gesundheitsversorgung von morgen“, erklärt Jonny Bloch, Leiter des Helios Bildungszentrums Plauen. „Wir sind stolz darauf, im engen Schulterschluss mit unseren zahlreichen Praxispartnern und unseren engagierten Lehrerinnen und Praxisanleitern, die Auszubildenden optimal auf den Klinikalltag vorzubereiten“, so Bloch weiter. Vor den neuen Auszubildenden liegen drei Jahre mit 2.100 theoretischen und 2.500 praktischen Unterrichtsstunden.

Helios weiter größter Ausbildungsbetrieb

Das Helios Vogtland-Klinikum Plauen legt weiterhin einen starken Fokus auf die Ausbildung junger Menschen. Allein für 83 Auszubildende fungiert das Plauener Klinikum derzeit als Praxispartner.

„Unsere Auszubildenden erhalten eine vielfältige und interessante Ausbildung für die wichtigsten Jobs der Welt, die noch dazu sehr gut vergütet und äußerst krisensicher sind“, verspricht Ralph Junghans, Klinikgeschäftsführer des Helios Vogtland-Klinikums Plauen. „Die Ausbildungsplätze sukzessive zu steigern und auch immer mehr Absolventen in den Dienst des Klinikums zu übernehmen, war und ist eines meiner Herzensanliegen. Wir bieten jungen Menschen eine berufliche Perspektive, die seinesgleichen sucht und sind deshalb nicht umsonst der größte Ausbildungsbetrieb der Region“, erklärt Junghans stolz.

■ *Karsten Dietel, Plauen*

Im Garten fühlt sich Frau Stuhlmacher glücklich.
FOTO: PATRICIA GIRRLEIT

Dr. Andreas Reichel ist Chefarzt der Klinik für Diabetologie/ Diabetischer Fuß an den Helios Weißeritztal-Kliniken. Er leitet zudem eine MVZ-Insulinpumpen-Ambulanz und behandelt dort im Quartal ca. 300 Patienten mit Diabetes-Typ-1. Ein Schwerpunkt sind Insulinpumpen mit teilautomatischer Insulin-Dosierung (AID).

Technik für mehr Lebensqualität- Wenn das Smartphone die Insulin-Dosis steuert

Etwa 300.000 Menschen in Deutschland mit Typ-1-Diabetes können aufgrund ihrer Erkrankung selbst kein Insulin produzieren und sind auf die Insulinsubstitution angewiesen. Systeme zur **A**utomatisierten **I**nsulin **D**osierung (AID) sind die neueste Entwicklung im Bereich Diabetestechnik und können den Betroffenen mehr Lebensqualität geben.

Die Kombination aus Insulinpumpe, kontinuierlicher Glukosemessung und einem die Insulinzufuhr steuernden Algorithmus ahmt die natürliche Funktion der Bauchspeicheldrüse nach, indem es dem Körper, abhängig von der jeweils gemessenen Glukose, Insulin zuführt. Manuela Stuhlmacher (49) - eine der ersten mit einem AID berichtet, wie es ihr Leben verändert hat.

Frau Stuhlmacher, als die Erkrankung Diabetes-Typ-1 bei Ihnen festgestellt wurde, wie sah da die Zukunft für Sie aus?
Ich war 12 Jahre, als die Ärzte mir ein Leben mit vielen Einschränkungen und schlimmen Spätfolgen voraussagten, gleichzeitig wurde ich in einem Heim für diabetische Kinder untergebracht.

Wie haben Sie den technischen Fortschritt in der Diabetesbehandlung erlebt?
Anfang der 90er Jahre war die später von Dr. Reichel geleitete und in Dresden ansässige Diabetesspezialambulanz bereits auf die moderne Technologie spezialisiert. Ein Riesensprung war für mich von der Spritze zur Pumpe – und dann jetzt von der Pumpe zum AID. Ich hatte immer großes Vertrauen und bin dann vor zwei Jahren aus Dresden mit Dr. Reichel ins Helios MVZ Freital gewechselt. Die Kompetenz, die weit über die Region hinausreicht, hat mich überzeugt.

Frau Stuhlmacher, wie hat das AID-System Ihr Leben verändert?
Beim Diabetes-Typ-1 muss das Insulin dem Körper in der richtigen Dosierung zugefügt werden. Das größte Problem dabei ist, dass abgeschätzt werden muss, wie viel Insulin der Körper in der nächsten Zeit benötigt. Mit der neuen Technik habe ich ein bedeutend besseres Lebensgefühl und kann meinen Hobbys unbeschwert nachgehen. Außerdem dreht sich nicht jeder Gedanke um die Erkrankung. Man gibt eben einen Teil des Managements an die Maschine ab.

■ *Heike Klameth, Weißeritztal*

Optimale Behandlung für Menschen mit Diabetes

Die Helios Kliniken Emil von Behring in Berlin-Zehlendorf und in Bad Saarow wurden erneut mit Qualitätssiegeln der DDG ausgezeichnet.

Über sechs Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Diabetes. Damit gilt die „Zuckerkrankheit“ als Volkskrankheit Nr. 1. Vor allem der Diabetes mellitus Typ 2 kann unbehandelt zu ernsten Folgeerkrankungen führen. Betroffene, die eine bestmögliche Behandlung suchen, finden diese in spezialisierten Zentren, Kliniken oder Praxen, die das Siegel „Zertifiziertes Diabeteszentrum DDG“ der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) tragen. Die Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Diabetologie am Helios Klinikum Emil von Behring freut sich, dass sie erneut für ihre fachübergreifende qualitativ hochwertige Versorgung in Berlin mit diesem Zertifikat ausgezeichnet wurde. Für die erfolgreiche Re-Zertifizierung musste die Klinik belegen, eine bestimmte Mindestanzahl an Diabetes-Patient:innen pro Jahr zu behandeln. Zum anderen war es für die erneute Auszeichnung wichtig, dass die Behandlung den aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen in der Therapie, Beratung und Schulung entspricht.

Helios Klinikum Emil von Behring. Das Team um Oberarzt und Leiter Schwerpunkt Diabetologie Uwe Jessen (2.v.r.) freut sich mit Prof. Dr. Eckart Schott, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie, Diabetologie und Hepatologie, über die Re-Zertifizierung. FOTO: THOMAS OBERLÄNDER

Helios Klinikum Bad Saarow. Das Diabetes-Team ist stolz auf die erneute Auszeichnung. (links Chefarzt Dr. med. Ullrich Wruck, rechts Oberarzt Diabetologie Peter Frenzel). FOTO: THOMAS OBERLÄNDER

Gleiches gilt für die Klinik für Allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie und Diabetologie Bad Saarow, die erneut als „Klinik für Diabetespatienten geeignet“ zertifiziert wurde. Beide Kliniken zeichnet aus, dass alle Patient:innen bei ihrer stationären Aufnahme ein Blutzucker-Screening erhalten und im Bedarfsfall direkt vom Diabetes-Team betreut werden. Oberarzt und Leiter Schwerpunkt Diabetologie Uwe Jessen im Helios Klinikum Berlin-Zehlendorf: „Wir behandeln also auch viele Patientinnen und Patienten, die mit und nicht unmittelbar wegen ihres Diabetes ins Krankenhaus gekommen sind.“ Oberarzt Peter Frenzel, Leiter der Diabetologie im Helios Klinikum Bad Saarow betont: „Diabetes kann man zwar nicht im klassischen Sinn heilen. Aber richtig eingestellt und mit entsprechender Schulung kann jeder Patient mit Diabetes gut und ohne große Einschränkungen leben. Dabei helfen wir.“

■ *Christoph Kolbe und Anja Paar, Berlin und Bad Saarow*

Helios und Pfadreiniger räumen auf

30 engagierte Azubis des Helios Bildungszentrums setzen gemeinsam mit Künstler Nico Roth Zeichen für Umweltschutz
FOTO: SUZAN LEONHARDT PHOTOGRAPHY

Im Rahmen der Kampagne #HeliosPatientinErde fand am Plauener Klinikum der erste Cleanup-Day statt. Gemeinsam mit einem regionalen Künstler setzte das Klinikum bei der Müllsammelaktion ein starkes Zeichen für eine saubere Umwelt.

30 engagierte Azubis des Helios Bildungszentrums Plauen – ausgestattet mit Mülltüten und Arbeitshandschuhen – begaben sich im September auf eine Wanderung im Reusaer Wald nahe des Helios Vogtland-Klinikums Plauen. Das Ziel: auf dem Weg so viel Müll zu sammeln wie möglich. Nur wenige Meter mussten die engagierten Müllsammler zurücklegen bis sie die ersten Flaschen und Plastikabfälle am Wegesrand fanden. Am Ende schaffte es die Gruppe in drei Stunden 17 Müllsäcke mit achtlos weggeworfenem Müll zu füllen, darunter auch Elektroschrott und sogar ein Autoreifen.

Patientin Erde

„Mit der Müllsammel-Aktion anlässlich des World CleanUp-Days wollen wir gemeinsam mit den Azubis des Helios Bildungszentrums und Nico Roth ein Zeichen für den Umweltschutz setzen“, so Klinikgeschäftsführer Ralph Junghans.

Herzenssache Pfadreiniger

Nico Roth, der mit dem Klinikum gemeinsam die CleanUp-Aktion geplant hatte, startete während der Corona-Pandemie das Pfadreiniger-Projekt und wird die Cleanings weiter verstetigen. „Die Menge an Müll, die wir auch bei diesem CleanUp mit den Helios Azubis in der kurzen Zeit finden konnten, bestärkt uns darin, unser Projekt fortzusetzen. Wir befreien nicht nur die Natur von Müll, wir schaffen auch ein tieferes Bewusstsein für Nachhaltigkeit und Umweltschutz bei den Teilnehmern“, so der Adorfer Künstler.

■ *Karsten Dietel, Plauen*

Keine Langeweile für Kita-Kinder

Mit einem kleinen Fest für die Kita-Kinder und deren Eltern wurde im September 2022 auf dem Gelände der 24-Stunden-Kita „Filius“ am Helios Klinikum Bad Saarow ein neuer großer Naturspielplatz eröffnet.

Ein hohes Maß an Bewegungsinhalten und unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden lassen keine „Langeweile“ aufkommen.
FOTO: ANJA PAAR

Naturspielplatz begeistert Kinder

Bad Saarow Je weiter eine Kita wächst, umso höher sind auch die Ansprüche der Kinder an die Spielmöglichkeiten. Deshalb ließ Klinikgeschäftsführerin Carmen Bier einen großen Naturspielplatz in der vorhandenen Spielplatzanlage der Kita bauen. „Wichtig war uns, dass die Spielgeräte aus nachhaltigen, natürlichen Materialien bestehen und die Themen Blumenwiese, bunte Tierwelt und grüne Oase aufgegriffen werden. Unsere Erwartungen wurden übertroffen, der Spielplatz ist ganz wunderbar gelungen“, freut sich Carmen Bier. Spielerisch können die Kinder Tiere und Pflanzen erkennen. Zwischen Gräsern und Halmen geht es hoch und runter über Pflanzenpodeste hinweg, vorbei an Schmetterlingen und großen Raupen bis hinauf zur großen Röhrenrutsche. Das verwendete Robinien- und Eichenholz stammt aus dem nachhaltigen europäischen Anbau. Die Hölzer sind unbehandelt, die Farben umweltfreundlich und lösungsmittelfrei.

■ *Anja Paar, Bad Saarow*

„Wir sind uns der Verantwortung gegenüber unseren Mitarbeitenden und den Eltern der Region bewusst. Spezialisierte Arbeitskräfte kommen und bleiben nur, wenn sie auch ihre Kinder gut betreut wissen.“ Carmen Bier, Klinikgeschäftsführerin

H wie Hautnah

Helios ist bunt und vielfältig. Das zeigt sich auch bei unseren Mitarbeiter:innen. Wir haben drei von ihnen porträtiert und gefragt, was sie sich aus der alten Heimat nach Deutschland mitgebracht haben, um besser anzukommen. → S. 22