

# Life



## Der Schrei der Seele

Chronische Schmerzen und psychischer Druck befeuern sich oft gegenseitig. Eine Tänzerin (37) leidet so stark, dass sie ihren Beruf nicht mehr ausüben kann

Intensivpflege  
Nichts ist alltäglich

---

Kinderreporter im Einsatz  
Wenn die Pollen fliegen

---

School of Life Science  
Was machen eigentlich BTAs?

---

# NEWS & STORYS

 uke\_hamburg

Folgt uns auch auf



Weitere Infos unter [uke.de/socialmedia](https://uke.de/socialmedia)

## Herzlich willkommen, liebe Leser:innen



Joachim Pröls,  
Direktor für Patienten-  
und Pflegemanagement  
und UKE-Vorstandsmitglied

Seit Jahren gibt es zu wenig Pflegefachpersonal. Dies ist in Deutschland in der Coronapandemie einmal mehr deutlich geworden. Der Bedarf an qualifizierter Pflege wird in den nächsten Jahren weiter stark ansteigen. Auch wir im UKE bemühen uns nach Kräften um neue Kolleg:innen, natürlich auch für alle anderen Bereiche und Berufe im UKE. Von den Pflegenden gehen die allermeisten gern zur Arbeit und identifizieren sich mit ihrem Beruf. Welche Erfahrungen und Erlebnisse Pflegerin Gunda Hans seit zehn Jahren auf einer Intensivstation im UKE macht, schildert sie auf den folgenden Seiten. Ihr Fazit: „Intensivpflege bedeutet oft Stress, viele schöne und manchmal traurige Momente. Sie ist wie ein Kaleidoskop des Lebens.“

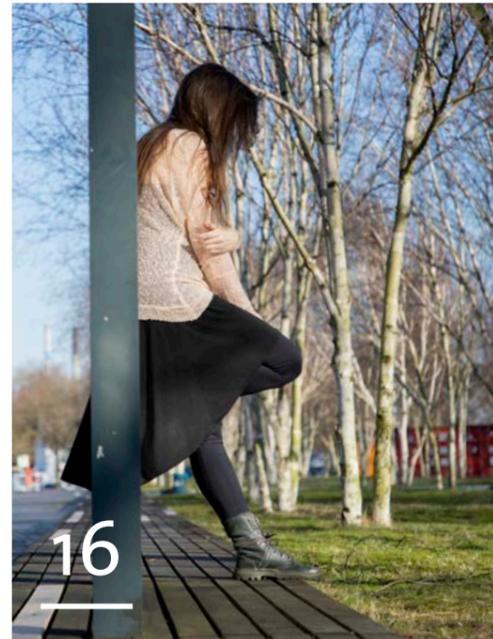
Die Pandemie hat bei vielen Menschen die trüben, dunklen Gedanken verstärkt. In der Titelgeschichte stellen wir zwei ganz unterschiedliche Patient:innen vor, deren seelisches Leid sich über körperliche Beschwerden äußerte. Die gute Nachricht für viele Menschen, denen es ähnlich geht: Linderung ist möglich.

Viel Freude bei der Lektüre – und bleiben Sie gesund.

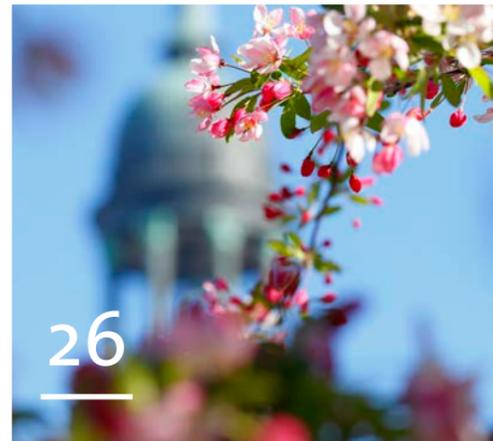
Ihr



8



16



26



34

Titelfoto: Eva Hecht

Fotos: Axel Kirchhof (3), Eva Hecht (2), Horst Czeplach/StockPhoto, Ronald Frommann



40



42

# Inhalt

## NEUES AUS DEM UKE

**6** Neues Format: Kidditorial, Frühlingserwachen, Richtfest fürs neue Herz- und Gefäßzentrum.

## REPORT

**8** **Intensivpflege**  
Gunda Hans schildert ihren Arbeitsalltag – beeindruckend!

## TITELTHEMA

**16** **Depressionen**  
Wenn sich seelisches Leiden körperlich bemerkbar macht.

## GESUNDHEITSAKADEMIE

**22** **Leben mit Diabetes**  
Tipps für Patient:innen vom UKE-Experten Prof. Dr. Franz Rinninger.

## STADTPIRATEN

**24** **Lieblingsplatz**  
Der Kupferteich in Poppenbüttel lädt zum Spaziergang ein.

**26** **Kirschblüte**  
Im Alten Land wird es jetzt wieder besonders bunt – eine traumhafte Kulisse für jeden Ausflug.

## WAS MACHT...?

**30** **Moin + Tschüss**  
Prof. Dr. Gwendolyn Gramer ist neu im UKE, Nina Hübner hat nach 15 Jahren Tschüss gesagt.

**32** **Kinderreporter:in**  
Jetzt fliegen die Pollen wieder. Reporter Carl (12) will alles über Heuschnupfen wissen.

**34** **Corona-Folgen auf der Spur**  
In der großen Hamburg-Studie HCHS werden mögliche Spätfolgen der Infektion untersucht.

## LIEBLINGSREZEPT

**38** **Bowl mit Tofuspießen**  
Chefkoch Gilbert Köcher empfiehlt heute ein besonders exotisches Gericht.

## KARRIERE IM UKE

**40** **School of Life Science**  
Alicia und Tobias werden Biologisch-Technische Assistent:innen.

## EHEMALIGE PPATIENT:INNEN

**42** **Fünf Jahre später**  
Merlin Schelhas erkrankte in jungen Jahren an Darmkrebs. Heute studiert er Medizin.

## DENKSPORT

**44** **Sudoku**  
Kreuzworträtsel  
Impressum

## KIEK MOL

**46** **Infos in Kürze**  
Benefizlauf 2022, Blutspende, das UKE in den sozialen Medien.

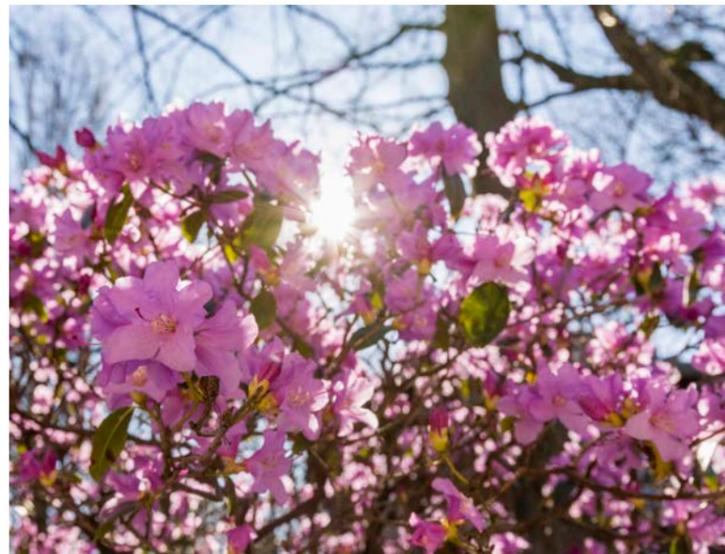


UKE Life im Internet: [www.uke.de/life](http://www.uke.de/life)  
Schreiben Sie uns: [redaktion@uke.de](mailto:redaktion@uke.de)

Richtfest für Neubau

## Das Herz der Zukunft

Es wird eine supermoderne Klinik mit sechs Geschossen, bis zu 388 Betten und neun Operationssälen: Das neue Herz- und Gefäßzentrum des UKE soll schon 2023 fertiggestellt sein. Jetzt wurde – coronabedingt im ganz kleinen Kreis – **Richtfest gefeiert**. Alle Beteiligten sind sich einig: Hier schlägt das Herz der Zukunft. ■



**Sonne im Herzen und Blütenpracht für die Seele:** Auch auf dem UKE-Gelände grünt und blüht es allerorten – endlich wieder!

Belastete Kinder

## Es wird besser

**Acht von zehn Kindern und Jugendlichen fühlen sich durch die Corona-Pandemie belastet.** Viele sind gereizt, niedergeschlagen, können schlecht einschlafen und haben häufig Kopf- und Bauchschmerzen. Trotzdem haben sich **Lebensqualität und psychisches Wohlbefinden im Herbst 2021 leicht verbessert**, sagt Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer aus dem UKE. Sie leitet die Copsy-Studie (Corona und Psyche) und hat seit Beginn der Pandemie Kinder, Jugendliche und Eltern zu drei verschiedenen Zeitpunkten befragt.



Pandemie-Ausstellung für Kinder vom „Grüffelo“-Illustrator Axel Scheffler

## Als Corona zu Besuch kam

Was ist eine Pandemie? Was ist ein Virus? Warum müssen wir Abstand voneinander halten, uns ständig die Hände waschen und Masken tragen? All diese Fragen waren und sind in der aktuellen Pandemie von hoher Relevanz – nicht nur für Kinder, sondern für die gesamte Bevölkerung. Um sich mit den Themen aus der Perspektive von Kindern auseinanderzusetzen, haben Axel Scheffler, der bekannte Illustrator des „Grüffelo“, Prof. Dr. Blanche Schwappach-Pignataro, Dekanin am UKE, und Prof. Dr. Ulf Schmidt von der Universität Hamburg eine neue Form der interaktiven digitalen Online-Ausstellung entwickelt, das „Kidditorial“ ([www.kidditorial.de](http://www.kidditorial.de)). Das Kidditorial bietet Kindern und Eltern die Möglichkeit, sich an der Erforschung

der Frage „wie Corona zu Besuch kam“ zu beteiligen. Indem es mit Hilfe der Illustrationen von Axel Scheffler Fragen, die nicht nur im Zusammenhang mit der Coronavirus-Pandemie, sondern mit Infektionen im Allgemeinen stehen, untersucht und nützliche Informationen mit eingefügten Spielen in einem Online-Format zugänglich macht und unterhaltsam bereitstellt.

Die Pandemie betrifft alle Menschen und Gesellschaften auf der Welt. Das Kidditorial-Team hat versucht, die Erfahrungen der Kinder widerzuspiegeln und sie in die Lage zu versetzen, optimistischer in die Zukunft zu blicken und die Bedeutung von „Miteinander, füreinander, schützen wir einander!“ zu verstehen und umzusetzen. ■



Wunderbare Zeichnungen, kindgerechte Erklärungen – das Kidditorial gibt's online



## Frühling

Für viele Menschen ist es die schönste Jahreszeit überhaupt: Die Tage werden länger, die Natur erwacht, Frühlingsgefühle nahen. Jetzt ist es nicht mehr lang bis zum Sommer.



# NICHTS IST ALLTÄGLICH

Wie sieht der Alltag auf einer UKE-Intensivstation aus? Was bewegt die Pflegenden, was bewegen sie mit ihrer Arbeit? Gunda Hans ist Pflegefachfrau für Intensivpflege und Anästhesie und seit fast zehn Jahren im UKE. Die 32-Jährige gibt Einblick in ihre Erfahrungen, Erlebnisse, Emotionen.

Besondere Momente: Innehalten, zuhören, einfach da sein - auch das ist Intensivpflege



Intensiver Pflegealltag allein und im Team: komplexe Abläufe und eine Fülle an Aufgaben

Herzfrequenz, Blutdruck und mehr: Gemeinsam werden die Vitalwerte am Monitor überwacht

Immer im Dialog: Der Austausch mit Patient:innen und Kolleg:innen ist von zentraler Bedeutung

Text  
Ingrid Kupczik

Fotos  
Axel Kirchhof

Zwei ganz normale Schichten auf der Intensivstation 1H – eine Nacht-, eine Früh- schicht. In einem persönlichen Protokoll schildert Gunda Hans, wie sie ihre Dienste erlebt.

„Nickerchen im Nachtdienst? Das ist nicht drin. **Ob Ärzt:in oder Pflegende, auf der Intensivstation bist du durchgehend auf den Beinen.** Unsere Patient:innen sollen aber eine gute Nacht haben, das ist auch wichtig für ihre Genesung. Ich arbeite auf der 1H, einer interdisziplinären Intensivstation, zu der 43 Pflegefachpersonen gehören; neben dem ärztlichen Personal sind Ergo-, Logo- und Physiotherapeut:innen fest mit unserem Team verbunden. Wir überwachen und versorgen Patient:innen nach größeren Operationen, etwa an der Lunge, der Bauchspeicheldrüse oder nach einer Tumor-OP. Manche kommen auch nach kleineren Eingriffen erst zu uns, wenn sie an einer schweren Vorerkrankung wie Diabetes, einem Nierenschaden, einer Lungenentzündung oder Herzschwäche leiden. Unser Ziel ist es, die Patient:innen so fit zu machen, dass sie auf die Normalstation verlegt werden können.

Seit zwei Jahren erschwert Corona unsere Arbeit. Wir haben personelle Engpässe, wenn langjährige Kolleg:innen unsere Station verlassen. Ihre Expertise lässt sich nicht so einfach ersetzen. Natürlich strengt es auch an, den ganzen Tag mit der FFP2-Maske im Schnelltempo unterwegs zu sein. **Aber ich will nicht meckern, denn ich weiß aus Erfahrung, wie viel anstrengender es für Kolleg:innen ist, die auf der COVID-Intensivstation in aufwändiger Schutzausrüstung arbeiten.** In der ersten Welle der Pandemie war ich dort einen Monat lang im Einsatz.

Ungewöhnlich ruhig ist diese Nachtschicht Anfang Januar. Mit drei Intensiv-Pflegenden, einer Kollegin in der Einarbeitung und einem Arzt überwachen wir acht Patient:innen. Zwei Fachärzte sowie eine Oberärztin leisten Hintergrunddienst, sie stehen im Notfall auf Abruf bereit. **Bei der Übergabe durch den Spätdienst gegen 21 Uhr hat sich unser Team, wie bei jedem Schichtwechsel, über den Zustand der Patient:innen ausgetauscht,** Details der Pflege erörtert und die Arbeit aufgeteilt. Ich übernehme drei

Patient:innen: Ein älterer Herr schläft bereits, ebenso ein junger Mann, der seit dem Säuglingsalter geistig schwerbehindert ist. Er kam mit einer Lungenentzündung zu uns und muss künstlich beatmet werden.

Meine dritte Patientin, um die 60 Jahre alt, ist putzmunter und gesprächig. Vor acht Tagen war sie aus einer kleineren Klinik ins UKE überwiesen worden und nicht ansprechbar. Sie hatte eine bakterielle Entzündung im Pleuraspalt zwischen Lunge und Brustwand entwickelt, stand kurz vor einer Blutvergiftung. Als wäre diese Frau nicht schon genug belastet: Infolge einer Chemotherapie, mit der ihre Krebserkrankung



Kabel, Schläuche, Geräte: Für den Überblick und die Anwendung braucht es Fachwissen und Routine

erfolgreich behandelt worden war, wurden ihre Nieren schwer geschädigt. Seitdem benötigt sie alle drei Tage eine Dialyse.

Auf unserer Station konnte die Entzündung an der Lunge mit einem Antibiotikum erfolgreich behandelt werden. **Als ich der Patientin meinen Eindruck von ihrem gesundheitlichen Fortschritt schildere, freut sie sich.** Noch am selben Abend möchte sie sich selbstständig auf die Bettkante setzen. Ich unterstütze sie, indem ich die Monitorkabel halte, mit denen sie verbunden ist. Wer gesund ist, kann kaum erahnen, was dieses Sitzen für die Betroffenen bedeutet. Meiner Erfahrung nach bewirkt es oft auch einen Perspektivwechsel nach innen.



Trotz aller Hektik: Zeit für Gespräche mit Patient:innen und deren Angehörigen muss sein



Apropos Perspektivwechsel: In der 11. Klasse hatte ich ein Betriebspraktikum im Kreis- Krankenhaus meiner Heimatstadt Nordhorn. Drei Wochen lang habe ich überwiegend Essen ausgegeben und über Pflege wenig gelernt. Danach war klar: Pflege, nein danke! Ich hatte allerdings ein schönes Erlebnis mit einer älteren Dame, die große Angst vor der unmittelbar bevorstehenden Operation hatte. Da stand ich ihr so lange bei, bis sie in andere Hände kam. **Später hat sie sich herzlich bedankt und gemeint, ich sollte mir das mit der Pflege doch noch mal überlegen, der Beruf würde sehr gut zu mir passen...**

Nach dem Abitur hätte ich gern Medizin studiert, mein Notenschnitt gab das aber nicht her. So habe ich mich, die Worte der Dame aus Nordhorn noch im Ohr, dem Pflegeberuf zugewandt. Goldrichtige Entscheidung! Nach dreijähriger Ausbildung in Oldenburg bewarb ich mich 2012 im UKE. Gestartet bin ich auf der 1I, einer Überwachungsstation ohne invasive Beatmung. Nach zwei Jahren habe ich die Fachausbildung in der Intensivpflege, Schwerpunkt Anästhesie, absolviert und zwei Jahre im Haus rotiert, bevor ich als Fachpflegerin auf meine jetzige Station 1H kam. **Ich wollte noch mehr lernen, und das UKE bewilligte mir ein Stipendium für ein berufsbegleitendes Pflegestudium:** 80 Prozent Arbeitszeit fürs UKE, 20 Prozent fürs Studium. Aktuell steht die Masterarbeit an.

An manchen Tagen im Monat bin ich bereits als Advanced Practice Nurse (APN) aktiv. Diesen Titel erwerbe ich offiziell mit dem Studienabschluss. Zu den Aufgaben der APN gehört, unsere Pflege- und Expertenstandards weiterzuentwickeln, Projekte zur Optimierung der Abläufe in Gang zu setzen und einzuspringen, wo besondere Erfahrung benötigt wird. **Bei meinem letzten APN-Dienst habe ich die chronischen Wunden betroffener Patient:innen fotografiert und die Unterlagen aktualisiert.** Das ist ein großer Dokumentationsaufwand, da kann ich den Kolleg:innen durch meine Expertise etwas abnehmen.

In meinem nächsten Frühdienst, der um 6.20 Uhr mit der Übergabe startet, übernehme ich drei der neun Intensivpatienten. Der junge

Mann mit geistiger Behinderung ist wieder in meiner Obhut. Die Lungenentzündung ist abgeklungen, der Beatmungsschlauch erfolgreich entfernt worden. Ich freue mich, erstmals sein ganzes Gesicht zu sehen, wie entspannt es ist.

Seine Familie hat uns informiert, dass er in einem Spezialrollstuhl sitzen könne. Mit Unterstützung einer Kollegin heben wir ihn in den Rollstuhl. **Unser Patient fühlt sich offensichtlich wohl, das macht mich glücklich.** Im Laufe des Tages soll er auf die neurologische Normalstation verlegt werden, damit seine Medikamentengabe noch optimiert wird. Für die Familie ist es bestimmt problematisch, ihn aus dem häuslichen Bereich in die Klinik zu bringen, wo die Abläufe eng getaktet und wenig auf Individualität abgestellt sind. Dieser Patient ist nun wieder auf dem Weg in die Individualität. Das haben wir gut gemacht, finde ich.

Meiner zweiten Patientin geht es nicht gut. Dabei sollte sie schon auf die Normalstation verlegt werden. Die ältere Dame leidet an chronischem Nierenversagen, verursacht durch Zysten, die sich manchmal entzünden. Nun hatte sie erneut einen septischen Schub. Immer wieder kämpft sie sich hoch – seit 80 Tagen. Heute hätte ich gern mehr Zeit für sie, aber zu viel auf dem Zettel: **Überwachung, regelmäßige Lagerungswechsel, um Druckgeschwüren vorzubeugen, Medikamentenversorgung, Toilettengang, Körperpflege für drei schwerstkranke Patient:innen. Den Faktor Zeit hat man immer im Hinterkopf,** die Aufgaben müssen schnell abgearbeitet werden.

Bei meinem dritten Patienten ist die Krankheit ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) weit fortgeschritten. Die Nervenzellen, die für die Muskulatur verantwortlich sind, verlieren dabei nach und nach ihre Funktion. Seine Atmung ist gehemmt, er wird seit längerem beatmet. Nach einer Einblutung in der Niere kam er ins UKE und wurde operiert. Er ist völlig orientiert und wach. **Die Verständigung läuft über seine Augen: Zwinkern bedeutet ja, Augenbrauen hoch heißt nein.** Das hatte seine Ehefrau im Anamnesegespräch, bei dem die Krankengeschichte besprochen wird, beschrieben. Für uns ist es eine große Hilfe.

Angehörige sind in der Intensivversorgung von großer Bedeutung für uns, wir müssen ihre Sorgen und Bedürfnisse ernst nehmen. Außerdem bilden sie die Brücke zu den Patient:innen auf der Station: Durch sie erfahren wir die Vorgeschichte, Vorlieben, Möglichkeiten der Verständigung. So können wir uns besser einfühlen und unsere Arbeit gut machen. **Wie wichtig dieser Austausch ist, habe ich selbst erfahren, als der Vater meines Partners lebensgefährlich erkrankt in einer Klinik lag.** Nach unserem Anruf versprach der behandelnde Arzt, sich binnen fünf Minuten zurückzumelden. Daraus wurden mehr als drei Stunden – und ein kaum erträgliches Kopfkino.



Zu Hause geht es an die Masterarbeit – und zur Entspannung auf lange Spaziergänge



Im Studium habe ich mich ausführlich mit dem Thema Angehörigengespräche auf der Intensivstation befasst. Darüber schreibe ich auch die Masterarbeit. Für meine Initiative, im UKE ein **Projekt zum Thema „Aktives Angehörigentelefonat“ zu etablieren, bei dem die Angehörigen regelmäßig über den Stand der Dinge informiert werden,** wurde ich Ende 2021 mit dem Zukunftspreis des Verbandes der Ersatzkassen geehrt. Darauf bin ich sehr stolz.

Nach Dienstschluss fahre ich wie üblich mit dem Rad nach Hause, sieben Minuten sind es bis zur Wohnung in Lokstedt, in der ich mit meinem Partner lebe. Auf halber Strecke sind die Gedanken an die Arbeit fast immer weggeradelt. Manche Dinge bleiben länger hängen und können sehr belastend sein, etwa wenn eine Reanimation nicht gelingt. Man muss lernen, sich das nicht als persönliches Versagen anzulasten. Da helfen die Stationsleitung oder geschulte Peer-Berater:innen aus unserem Team, wieder ins Lot zu kommen. Und auch bei den langen Spaziergängen mit meinem Partner kann ich mir vieles von der Seele reden.

**Intensivpflege bedeutet oft Stress, viele schöne und manchmal traurige Momente. Sie ist wie ein Kaleidoskop des Lebens.** In unserem Job muss man dem Leid, das einem täglich begegnet, auch etwas Positives abgewinnen, sonst würde die Seele leiden. Wenn jemand stirbt, ist dies auch für uns bedrückend, aber man lernt, damit umzugehen. Es ist schon verstörend, was einem alles widerfahren kann und großartig, was wir dank der Hochleistungsmedizin im UKE wieder ins Lot bringen können.

**Wir sind ein wunderbares Team auf der 1H, und ich vermisse es sehr, dass wir uns seit der Pandemie nicht mehr nach dem Dienst kurz zusammensetzen und austauschen können.** Doch ob mit oder ohne Corona, Kontaktbeschränkung, FFP2-Maske: Ich habe einen anspruchsvollen, aufregenden und erfüllenden Beruf, in dem kein Tag alltäglich ist. ■



Weitere Informationen unter [uke.de/pflege](https://uke.de/pflege)

## „Jeder Alarm kann einen Notfall bedeuten“

**Pflege auf der Intensivstation: eine besondere Herausforderung, nicht erst seit Corona. Die Pflegefachpersonen benötigen umfassendes Fachwissen, ausgeprägte Kommunikationsfähigkeit und ein hohes Maß an Stressresistenz. „Wir befinden uns stets im Spannungsfeld zwischen Leben und Tod“, sagt Stationsleitung Silvia Angelstein.**



Silvia Angelstein,  
Stationsleitung auf der  
Intensivstation 1H

**In der UKE-Klinik für Intensivmedizin** mit insgesamt elf Stationen arbeiten 430 Intensivpflegende. Auf der 1H sind es 43 Frauen und Männer, die internistische, chirurgische oder psychiatrische Patient:innen mit lebensbedrohlichem Gesundheitszustand betreuen. Diese wechseln deutlich häufiger als auf einer Normalstation, „aber wir begleiten sie enger. Das

ist das Schöne an unserem Beruf, kann aber belastend sein, etwa wenn wir einen Sterbeprozess begleiten“, betont Silvia Angelstein, die seit 13 Jahren im UKE arbeitet.

**Die Verantwortung der Intensivpflegenden** ist groß, Monitore müssen überwacht, Alarme gesetzt werden, um sofort reagieren zu können, wenn ein Messwert das erforderliche Maß über- oder unterschreitet. „Dauernd piept und klingelt es irgendwo. Wir stehen unter Daueranspannung, denn jeder Alarm kann einen Notfall bedeuten.“ Über die Messparameter hinaus benötigen Intensivpflegende einen geschärften Blick etwa auf Veränderungen der Gesichtsfarbe oder des Hautbildes der Patient:innen, die auf eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes hinweisen. „Man braucht viel Erfahrung, um die Zeichen richtig zu deuten“, so die Stationsleitung.

**Um der körperlichen und seelischen Erschöpfung** bei Intensivpflegenden entgegenzuwirken, wurden im UKE eine Reihe von Maßnahmen ergriffen. Silvia Angelstein nennt als Beispiel die Peer-Beratung in psychischen Stresssituationen, die Einführung des verlässlichen telefonischen Angehörigengesprächs oder das „Dienstzeitenprojekt“ mit dem Ziel, durch flexiblere Einsatzplanung eine gute Work-Life-Balance herzustellen. Eines ihrer Ziele als Stationsleitung: „Alle sollen im Dienst rechtzeitig eine Pause machen können.“ Das sei leider nicht immer der Fall. „Unsere Arbeit ist kein Sprint, sondern ein täglicher Marathon.“ ■

# Gefühl der Ohnmacht

Ein Druckschmerz im Bauch, ein schriller Klingelton im Ohr: Nicht immer lassen sich für körperliche Symptome physische Ursachen finden. Manchmal steckt eine unentdeckte psychische Störung dahinter...



Neue Wege suchen, wenn alte nicht mehr passen. Sofie Wiese ringt noch damit, sich in ihrem neuen Alltag einzufinden

...So ging es auch zwei Patient:innen, denen durch stationäre Aufenthalte in der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie im UKE geholfen werden konnte.



Foto: Axel Kirchhof

Ihre Grenze – das war immer etwas, was sie überschreiten wollte. Mit der Tänzerinnenausbildung hatte sich Sofie Wiese\* einen Traum erfüllt. Doch gleichzeitig begann damit auch eine Überforderung. „Mit 26 Jahren war ich schon recht alt, um eine Ausbildung zur Bühnentänzerin zu absolvieren“, resümiert die heute 37-Jährige. Umso mehr forderte sie sich in den kommenden Jahren: Nach der Tanzausbildung schlug sie eine Karriere als Tanzlehrerin ein. „Ein harter Job, nach mehreren Stunden Tanzen am Tag ist man einfach durch. Gleichzeitig bleibt man meistens Geringverdienerin, egal wie viel man arbeitet.“

Als sich erste körperliche Beschwerden einstellen – Kniegelenkschmerzen, ein starkes Bauchdrücken – lässt sie diese medizinisch abklären. Im Knie wird ein Meniskusschaden festgestellt, in ihrem Bauch finden sich Verwachsungen. Doch auch nach den Behandlungen verschwinden die Symptome nicht. „Meine Bauchschmerzen waren teilweise so schlimm, dass schon das Tragen einer Leggings eine Tortur für mich war“, erinnert sie sich.

Starke Bauchschmerzen machten auch Harald Seifert\* zu schaffen. Der 59-Jährige arbeitet in der Finanzabteilung eines börsen-

notierten Unternehmens, von seinen Berichten hängt vieles ab. Als die Deadlines enger und immer mehr Berichte in kürzerer Zeit angefordert werden, gerät der Familienvater in Stress. „Ich konnte den Druck auch nicht mehr in meinem privaten Leben kompensieren.“ Seiner erwachsenen Tochter geht es schlecht, sie lebt in einer anderen Stadt, hat Probleme während ihres Studiums. Wenn sie bei ihren Eltern anruft, muss sie häufig weinen. „Diese Situation, in der meine Tochter Hilfe benötigt, die ich ihr nicht geben kann, hat mich vollkommen ausgehöhlt“, berichtet Harald Seifert.

Eine Magenspiegelung bringt keine Aufklärung über die Ursache seiner Bauchschmerzen. Hinzu kommen heftige Rückenverspannungen. Auch hier ergeben die Untersuchungen keine körperliche Ursache. Schließlich, als Harald Seifert kaum mehr weiß, wohin vor Schmerzen, entsteht in seinem Kopf ein Summen. „Wie ein alter Röhrenfernseher“, sagt er. „Ein ununterbrochenes Summen und Rauschen.“

Bei Sofie Wiese steigt der Stresspegel weiter. Als Freiberuflerin nimmt sie immer mehr Aufträge an. Gleichzeitig nagen Zweifel an ihr: „Bin ich gut genug für eine Tänzerin? Bin ich dünn genug?“ Die kreisenden Gedanken las-

Text  
Katja Strube

Fotos  
Eva Hecht

„Depressionen gelten oft als Makel, über den man lieber nicht redet. Dabei ist es immens wichtig, über seine Ängste, Schwächen und Gefühle zu sprechen.“ – *Harald Seifert*

\* Die Namen der Patient:innen sind der Redaktion bekannt. Beiden ist es wichtig, offen mit ihrer Erkrankung umzugehen. Aus Gründen des Patient:innenschutzes zeigen wir jedoch nicht ihre Gesichter und verwenden andere Namen.

sen sie kaum mehr los, rauben ihr den Schlaf, lassen sie immer mehr geben im Job. „Ich habe mir irgendwann überall, wo ich war, eine Art Maske aufgesetzt und so getan, als sei alles okay, obwohl ich vor Schmerzen teilweise kaum laufen konnte“, erzählt sie. Zu den Knie- und Bauchschmerzen hatten sich Rücken-, Hüft und Sprunggelenksbeschwerden gesellt, dazu plagten sie wiederkehrende stechende



Das Tanzen muss sie erst einmal sein lassen: Sofie Wieses Körper und ihre Psyche haben ihr Grenzen aufgezeigt

„Um meine psychische Erkrankung habe ich in meinem persönlichen Umfeld kein Geheimnis gemacht. Alle wissen Bescheid – Freund:innen, Auftraggeber:innen, Schüler:innen. Ich finde es wichtig, offen damit umzugehen. Eine Depression kann jeden treffen.“ – *Sofie Wiese*

Kopfschmerzen. Schließlich die Wende: Eine Ärztin überweist Sofie Wiese in die Spezialprechstunde für chronischen Unterbauchschmerz im UKE. Dort wird ihr ein stationärer Aufenthalt in der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie empfohlen. Diagnose: Schwere Depression und chronische Schmerzstörung.

„Ich hätte gedacht, dass ein stationärer Klinikaufenthalt Menschen vorbehalten ist, denen es weitaus schlechter geht als mir“, erzählt die Tänzerin. Dass ihr eigener Zustand bereits sehr fragil ist, fällt ihr auf, als sie während ihres UKE-Aufenthalts mehrmals täglich von Therapeut:innen, Ärzt:innen und Pflegepersonal gefragt wird, wie es ihr geht. „Mir kamen dann schon die Tränen, bevor ich angefangen hatte zu sprechen“, sagt sie. „Denn das kannte ich gar nicht – dass sich jemand dafür interessiert, wie es mir geht.“ Sie muss sich auch erst an den Gedanken gewöhnen, dass sie Hilfe benötigt. „Schließlich ist mir aufgefallen: Ich habe mich eigentlich niemals geschont, nie Urlaub gemacht, mich niemals erholt. Heute weiß ich, Menschen brauchen Erholung, und zwar unbedingt.“

Während ihres achtwöchigen Aufenthaltes im UKE erkennt sie, welche Verhaltensanforderungen einen Druck in ihr erzeugt haben, dem sie irgendwann nicht mehr gewachsen

war: „Es hat sich immer angefühlt, als würde ich nicht genug tun“, sagt sie. „In meiner Familie war es niemals okay, sich auszuruhen.“ Ausruhen, sich Zeit nehmen für sich – das sind Dinge, die sie erst lernen musste. Inzwischen haben Atemtechniken, gezielte Entspannungsübungen und eine veränderte Bewertung ihre körperlichen Symptome nahezu verschwinden lassen. „Ich habe zum Beispiel mein Leben lang meinen Bauch eingezogen, damit ich dünner aussehe. Dadurch hatte ich noch nie richtig tief eingeatmet“, erklärt sie.

Auch Harald Seifert wird zur Behandlung in die Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie aufgenommen. Dort setzt er sich mit den psychischen Gründen für die Anspannung in ihm auseinander und lernt Tools und Methoden, um sich entspannen zu können. Nach einigen Wochen steht ihm sein stressiger Joballtag nicht mehr so stark bevor: „Ich weiß jetzt, wie man meditiert, habe Atemübungen und Progressive Muskelentspannung gelernt. Und wenn ich morgens 20 Mails im Posteingang habe, die mir Stress bereiten, setze ich mich nicht fieberhaft daran, sondern atme erst einmal tief durch, entspanne und frage mich: Was ist eigentlich das Schlimme, wenn ich etwas nicht schaffe?“

Sein Ohrgeräusch ist auch nach der Behandlung nicht ganz verschwunden. Und doch hat es für Harald Seifert seinen Schrecken verloren: Er weiß jetzt, was er tun muss, wenn es lauter wird. Stress vermeiden, sich entspannen und zum Beispiel ein heißes Bad nehmen oder intensiv Musik hören. Er bezeichnet seinen Tinnitus nun als „ein Alarmsignal meines Körpers“.

Sofie Wiese hat ihren Beruf gewechselt, arbeitet jetzt in Teilzeit bei einem Hersteller für Tortenzubehör. Zu tanzen, das kann sie sich noch nicht wieder vorstellen. Ob sie ihren Traum eines Tages wieder aufnehmen kann? Sie weiß es noch nicht. Wichtig für Sofie Wiese ist zurzeit, ihren Weg zu gehen – ohne Druck, ohne das ständige Gefühl, herausragende Ergebnisse liefern zu müssen. ■



## Wenn Schmerzen und Sorgen den Tag prägen

Körperliche Symptome wie etwa Müdigkeit, Schmerzen oder Verdauungsbeschwerden können Anzeichen einer psychischen Erkrankung sein. Eine stationäre Therapie bietet Betroffenen die Gelegenheit, „quasi aus einer Vogelperspektive auf ihre eigenen Belastungen und ihre Muster zu schauen“, sagt Prof. Dr. Bernd Löwe.



Prof. Dr. Bernd Löwe,  
Leiter der Klinik  
für Psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie

**Depression und anhaltende Körperbeschwerden:** Sie können sich gegenseitig auslösen und verstärken. „Im Rahmen einer Depression werden Körpersignale oft als besonders bedrohlich und belastend wahrgenommen“, so Prof. Löwe. Oft seien aber auch als erstes Körperbeschwerden vorhanden, die erheblichen Stress hervorrufen können. „Manche Betroffene schämen sich zudem, nicht komplett funktionsfähig zu sein und schränken sich in Bezug auf ihre körperliche Aktivität weiter ein.“

Betroffene schämen sich zudem, nicht komplett funktionsfähig zu sein und schränken sich in Bezug auf ihre körperliche Aktivität weiter ein.“

**An eine stationäre Behandlung** sollte gedacht werden, wenn die Symptomatik so schwer ist, dass der Alltag mit Arbeit, Versorgung und Lebensverwaltung nicht mehr bewältigt werden kann. „Ein Alarmsignal ist zum Beispiel, wenn die Sorgen bezüglich der belastenden Körpersymptomatik einen großen Teil des Tages besetzen“, sagt Prof. Löwe. Auch wenn schon längere Krankenschreibungen ohne Besserung erfolgt sind oder sich die Symptomatik kontinuierlich weiter verschlechtert, kann eine stationäre Therapie Betroffenen helfen.

**Während des Aufenthalts im UKE** unterstützen Psychotherapeut:innen, Ärzt:innen, Pflegende und Spezialtherapeut:innen die Betroffenen dabei, ihren Kopf wieder frei zu bekommen. In Gruppen- und Einzelbehandlungen werden individuelle Probleme verstehbar und Änderungsprozesse können in Gang gesetzt werden. Statt von Heilung spricht Prof. Löwe von einem „Heilungsprozess“: Psychische und körperliche Symptome gehören zu unserem Leben dazu, so der Psychosomatik-Experte. In vielen Fällen hätten sie eine wichtige Signalfunktion. Für die Betroffenen ginge es zuvorderst darum, wieder an Lebensqualität zu gewinnen. ■

# Leben mit Diabetes: Hilfe und Selbsthilfe

Das Expert:innenteam der Gesundheitsakademie des UKE vermittelt regelmäßig neueste Erkenntnisse aus der Welt der Medizin. Heute geht es um die Volkskrankheit Diabetes mellitus.



Prof. Dr. Franz Rinninger,  
III. Medizinische Klinik  
und Poliklinik des UKE

## Schulung, Bewegung, Ernährung

Die Mehrzahl der Patient:innen leidet unter Typ-2-Diabetes, der sich bei Übergewicht und Bewegungsmangel rund ums 40. Lebensjahr einschleicht und meist mit vermehrtem Harndrang, Durstgefühl und Müdigkeit bemerkbar macht. Mehr Bewegung (150 Minuten pro Woche) und eine gesunde Ernährung (mediterrane Kost) senken den Blutdruck, bremsen den Krankheitsverlauf. Patient:inenschulungen verbessern den Umgang mit der Erkrankung.

## Medikamente

Um den Blutzucker ausreichend zu kontrollieren, sind zusätzlich Diabetes-Medikamente oft unausweichlich. Mittel der ersten Wahl ist Metformin, es hilft auch bei der Gewichtsreduktion und verursacht nur sehr selten Unterzuckerungen. Neuere Medikamente senken nicht nur den Blutzucker, sondern schützen auch vor Herzschwäche und Nierenschäden. Welche Wirkstoffe und welche Medikamentenkombinationen am besten geeignet sind, sollten Patient:innen mit ihren Ärzt:innen besprechen.

## Innovative Hilfsmittel

Auch die moderne Diabetesbehandlung wird immer digitaler: Junge Typ-1-Diabetespatient:innen und Typ-2-Diabetiker:innen mit fortgeschrittenem Krankheitsverlauf profitieren von Insulinpumpen, die das wichtige Hormon kontinuierlich in den Blutkreislauf abgeben. Über sogenannte Closed Loop-Systeme erfolgen Blutzuckermessung und Insulinabgabe nahezu vollautomatisch – eine große Erleichterung vor allem für Kinder und Jugendliche mit Typ-1-Diabetes. ■

Text: Uwe Groenewold; Fotos: Eva Hecht, iaim – stock.adobe.com



Die nächsten Termine  
finden Sie unter:  
[www.gesundheitsakademie-uke.de](http://www.gesundheitsakademie-uke.de)



## Lieblingsplatz KUPFERTEICH

Ans Flachland mussten sich der Bayer Prof. Dr. Dr. Thomas Beikler und seine Familie erst gewöhnen.

„Wenn wir im Sommer zu Hause in Ingolstadt am Baggersee baden waren, haben wir im Hintergrund die Alpen gesehen“, erinnert sich der Zahnmediziner an die Zeit vor 2018. Seit er in Hamburg die Poliklinik für Parodontologie, Präventive Zahnmedizin und Zahnerhaltung leitet, hat sich die Aussicht deutlich verändert. „Richtige Berge konnte ich noch nicht entdecken“, lacht Beikler. „Aber meiner Liebe zum Wasser kommt Hamburg natürlich sehr entgegen.“

Der Hafen hat es ihm angetan – und der Kupferteich in Poppenbüttel, gleich um die Ecke des Zuhauses von Familie Beikler. Hier stromern Maya, 15, Lina, 18, Ehefrau Kirsten und Thomas Beikler bevorzugt am Wochenende am Ufer entlang. In den dunklen Monaten sieht’s noch ein bisschen trübe aus, doch wenn die Natur erwacht, zeigt sich auch der Teich in voller Pracht. Früher hat hier eine alte Kupfermühle gestanden, schon 1929 wurde das baufällige Gebäude abgerissen. Doch der dazugehörige Teich hat seinen Namen bis heute behalten.

In der UKE-Zahnklinik können sich Patient:innen wie in einer ganz normalen Zahnarztpraxis beraten und behandeln lassen. „Wir sind für die ganze Familie da – vom Kleinkind bis zu den Großeltern“, sagt Prof. Beikler. Vorbeugung, Diagnose und Therapie von Erkrankungen des Zahnhalteapparates und der Zähne gehören zum Programm der universitären Zahnklinik. Die Ausbildung künftiger Zahnärzt:innen ist ein ganz wichtiger Punkt; für die klinischen Studiendurchläufe suchen Prof. Beikler und sein Team laufend Patient:innen – Anruf genügt! ■



Mehr Infos: 040 7410-25000  
[www.uke.de/behandlung-durch-studierende](http://www.uke.de/behandlung-durch-studierende)

Text: Ulve Groenewold, Foto: Ronald Frommann



Familie Beikler ist überzeugt:  
Auch im Frühjahr lohnt sich ein  
Spaziergang um den Kupfer-  
teich in Poppenbüttel



# Das Alte Land – Kirschen und Äpfel in voller Blüte

Wer kann sich daran sattsehen?  
Millionen Blüten an den Kirschbäumen auf  
scheinbar endlosen Feldern im Alten Land laden  
zum Spaziergehen und Verweilen  
ein – traumhaft schön!

# Jetzt ist der Frühling da!

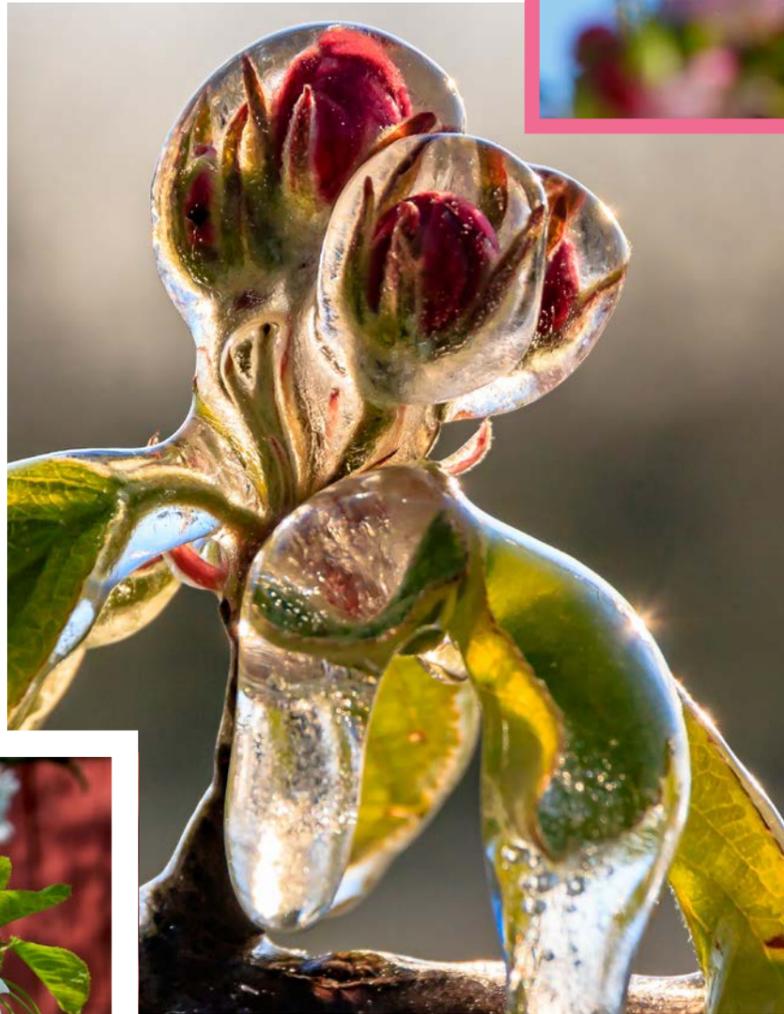
Beeindruckend: Die empfindlichen Blüten werden mit Eishüllen vor Frost geschützt



Hamburg feiert alljährlich im Mai das Kirschblütenfest mit einem Feuerwerk an der Außenalster – mehr dazu unter [www.hamburg-tourism.de](http://www.hamburg-tourism.de)



Altländer Fachwerkhäuser – oft liebevoll restauriert und mit besonderen Giebelverzierungen



Wenn Sie im Spätsommer wiederkommen, sind aus den rosafarbenen Blüten saftige, knackige Kirschen geworden, die köstlichen „Knubberkirschen“



Die zarten Blüten der Apfelbäume ziehen jedes Jahr aufs Neue viele begeisterte Tourist:innen an



Vor den Toren Hamburgs, auf der südlichen Elbseite im Landkreis Stade, liegt das Alte Land. Mit rund zehn Millionen Obstbäumen ist es das größte Obstanbaugebiet Nordeuropas. Jedes Jahr aufs Neue bietet sich Ende April und bis in den Mai hinein dort ein ganz besonderes Schauspiel – die Kirsch- und Apfelblüte, ein Teppich voller weißer und rosa Blüten, soweit das Auge reicht. Damit wird definitiv der Frühling eingeläutet! Am ersten Maiwochenende findet traditionell das Altländer Blütenfest statt, auf dem die Blütenkönigin gekrönt wird.

Die Kirsche blüht in der Regel etwas früher als der Apfel, wobei die Witterung eine entscheidende Rolle spielt. Die Nähe zur Nordsee und das damit verbundene maritime Klima begünstigen den Obstbau, die etwa 1500 Sonnenstunden und das geringe Frostrisiko tun ihr Übriges, um besonders süße und pralle Früchte aus den fruchtbaren Böden hervorzubringen.

Aber auch im Alten Land sind die Auswirkungen des Klimawandels zu spüren: Die Durchschnittstemperatur stieg seit den 1970er Jahren an, sodass bei einigen Apfelsorten die Blütezeit mehrere Wochen früher einsetzt als noch vor 40 Jahren. Der Obstanbau ist als Ökosystem sehr empfindlich und durch Verschiebung von Vegetationszonen kann es langfristig zu einer Verdrängung der traditionellen Früchte kommen.

Der Obstanbau hat eine jahrhundertelange Tradition, bereits im 12. Jahrhundert haben holländische Siedler das feuchte und häufig überflutete Land in Handarbeit urbar und damit auch bewohnbar gemacht, da es durch Deiche vor den regelmäßigen Sturmfluten geschützt wurde. Die typischen weißen Brücken, die Windmühlen und schnurgeraden Gräben erinnern nur allzu gut an Landschaften in Holland. Die hübschen Fachwerkhäuser mit dem sogenannten Buntmauer-Fachwerk und ihren sehenswerten Giebelzierden gehen vermutlich ebenfalls auf die Niederlande zurück. Jetzt im Frühjahr lässt sich der Charme der Gegend besonders gut per Fahrrad oder zu Fuß erkunden. ■



Weitere Informationen unter [tourismus-altesland.de](http://tourismus-altesland.de)



PROF. DR. GWENDOLYN GRAMER

# Moin

Prof. Gramer leitet seit Januar die Abteilung für angeborene Stoffwechselerkrankungen. Sie will Krankheiten bei Neugeborenen früh aufdecken – damit diese einen guten Start ins Leben haben.

**E**in winziger Piks kurz nach der Geburt kann über den Verlauf eines ganzen Lebens entscheiden. Es ist dieser präventive Gedanke, der Prof. Dr. Gwendolyn Gramer seit Beginn ihrer medizinischen Laufbahn antreibt. Im Rahmen des Neugeborenen Screenings werden wenige Blutstropfen auf 19 seltene Erkrankungen hin untersucht, die unentdeckt zu schweren Entwicklungsstörungen oder gar zum Tod führen können. „Mit Früherkennung können wir so viel für die Kinder bewirken und durch entsprechende Therapien dafür sorgen, dass sie sich altersentsprechend entwickeln können.“

Ihr Studium absolvierte die gebürtige Bayerin in Würzburg, Heidelberg und Wien mit Zwischenstopps in London und Paris. Ab 2005 war sie im Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin am Uniklinikum Heidelberg tätig. Neben ihrer klinischen Tätigkeit liegt ihr das wissenschaftliche Arbeiten sehr am Herzen.

„In meiner Forschungsarbeit habe ich mich viel mit dem Nutzen und der Weiterentwicklung des Neugeborenen Screenings beschäftigt.“ Für ihre Arbeiten wurde Prof. Gramer mit mehreren Forschungspreisen ausgezeichnet. Ihr Ziel ist es, das Screening um bis zu 26 zusätzliche Stoffwechselerkrankungen zu erweitern.

Im UKE blickt sie den Kooperationen mit anderen Bereichen freudig entgegen. „Da die meisten Stoffwechselerkrankungen verschiedene Organsysteme betreffen, gibt es zahlreiche Anknüpfungspunkte.“ Zudem freut sie sich darauf, ihre Arbeit in das Deutsche Zentrum für Kinder- und Jugendgesundheit einbringen zu können, für das das Kinder-UKE als einer von sieben Standorten ausgewählt wurde. ■

Text: Nicole Schlegel-Wulf; Foto: Eva Hecht

”  
Mit Früherkennung können wir für Kinder so viel bewirken.

NINA HÜBNER

# Tschüss

Als Praktikantin kam Nina Hübner 2005 ins Herzzentrum. Knapp 17 Jahre später bricht die stellvertretende Geschäftsführerin „auf zu neuen Ufern“ und wechselt ins BG Klinikum Hamburg in Bergedorf.

**S**chon ihre Mutter war 30 Jahre im UKE, arbeitete als MTA im Labor und engagierte sich als Personalrätin. Die kleine Nina besuchte den UKE-Betriebskindergarten und wurde wegen eines angeborenen Herzfehlers mit fünf Jahren in der Kinderherzchirurgie erfolgreich operiert. Da lag es 2005 für die 22-jährige Studentin an der FH Flensburg – Betriebswirtschaftslehre mit den Schwerpunkten Krankenhausmanagement und Gesundheitsökonomie, später folgte ein berufsbegleitendes Masterstudium – nahe, den angebotenen Praktikumsplatz im Bereich Geschäftsführung erfreut anzunehmen. Ein Schritt, den sie nie bereut hat: „Ich gehe mit einem großen Lächeln, habe unglaublich viel gelernt und hatte die Ehre, mit ganz vielen außergewöhnlichen Menschen zusammenzuarbeiten.“

Sie selbst hat mit ihrer Kompetenz und einnehmenden Herzlichkeit viel dazu beigetragen, dass sich auch die ehemaligen Kolleg:innen gern an die Zusammenarbeit erinnern. Viele, viele Projekte hat sie mit angeschoben, große Veranstaltungen des Fördervereins in der Laeishalle, im Curio-Haus oder St. Pauli-Theater gemeinsam organisiert. Eine besondere Rolle spielt das von ihr initiierte Baumhaus auf dem UKE-Gelände, in dem Eltern herzkranker Kinder während des Klinikaufenthaltes wohnen können. „Bau und Unterhalt sind ausschließlich spendenfinanziert!“

Jetzt folgt die neue Herausforderung im BG Klinikum Hamburg, in der Geschäftsführung übernimmt die Mutter eines fünfjährigen Jungen die Leitung des Strategischen Projektmanagements. Alles Gute, Nina Hübner! ■

Text: Ulve Greenewald; Foto: Eva Hecht



”  
Ich habe viel gelernt und gehe mit einem großen Lächeln.

# Wenn die **POLLEN** wieder fliegen

Carl ist gegen einige Baumpollen allergisch. Was aber löst Heuschnupfen genau aus? Das und mehr klärt unser Kinderreporter im Interview mit **Jana Witte**, Oberärztin und Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Klinik und Poliklinik für Dermatologie und Venerologie.



Text  
Kathrin Thomsen

Fotos  
Axel Kirchhof

### Carl: Was hat Heuschnupfen mit Heu zu tun?

**Witte:** Streng genommen nichts. Früher, so Anfang des 19. Jahrhunderts, beobachtete man, dass Menschen in der Nähe von Heu Schnupfen bekamen. Heute wissen wir, Verursacher sind die Pollen aus der Luft, die sich zum Teil noch im Heu befinden.

### Wann ist der Heuschnupfen am stärksten?

**Und woran erkennen Sie ihn?**  
Haselnuss- und Erlenpollen fliegen ab Februar. Stark verbreitet ist Heuschnupfen im April, wenn Birkenpollen dazukommen. Im Sommer folgen Gräser und Kräuter. Aber nicht nur Pollen, auch Hausstaubmilben oder Tiere lösen



Der Prick-Test ist ein Hauttest, mit dem Allergien nachgewiesen werden können. Allergenhaltige Lösungen werden auf die Haut geträufelt und diese wird leicht angestochen



Das ist Carl (12). Er besucht die 6. Klasse des Gymnasiums Buckhorn in Volksdorf.



Carl ist HSV-Fan, spielt Tennis und trifft sich gern mit Freunden. Auch im Schwimmbad findet man ihn häufiger



Bewirb Dich als Kinderreporter:in per Mail an [redaktion@uke.de](mailto:redaktion@uke.de)

Du solltest zwischen 9 und 14 Jahre alt sein und Spaß daran haben, spannende Dinge herauszufinden. Du benötigst das schriftliche Einverständnis Deiner Eltern. Deine vollständige Bewerbung enthält: Name, Geburtsdatum, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse Deiner Eltern sowie ein paar Zeilen über Dich: Was sind Deine Interessen? **Warum möchtest Du Kinderreporter:in werden?**

Allergien aus – damit haben Menschen über das Jahr hinweg zu tun. Dann läuft die Nase, die Augen sind gerötet und jucken – einige Betroffene fühlen sich abgeschlagen.

### Wie behandeln Sie Heuschnupfen bei Kindern und Erwachsenen?

Weil der Botenstoff Histamin die allergische Reaktion auslöst, hemmen wir diesen medikamentös. Das geht zum Beispiel mit Tabletten oder Nasenspray. Die Dosierung wird dem jeweiligen Alter der Betroffenen angepasst. Ein anderer Weg, über den wir die Ursache der Allergie, das überschießende Immunsystem behandeln, ist die Hyposensibilisierung. Über drei Jahre werden täglich Tabletten oder vierwöchentlich Spritzen mit dem Allergen verabreicht. Der Körper gewöhnt sich an den für ihn harmlosen Stoff, die Beschwerden nehmen dann ab.

### Kann Heuschnupfen auch Asthma auslösen?

Heuschnupfen ist eine allergische Reaktion der Nasenschleimhaut und betrifft nicht

primär die Lunge. Aber die allergische Reaktion kann weiter nach unten im Körper wandern. Das ist möglich, weil die Nase über das Atemsystem und die Luftröhre mit den Bronchien verbunden ist. Wenn dann Schleimhäute anschwellen, wird die Luftröhre eng. Es kann zu asthmatischen Schwierigkeiten beim Ausatmen, zu Luftnot und Hustenanfällen kommen. Heuschnupfen kann sich dann zu einem allergischen Asthma entwickeln.

### Wie entstehen neue Therapien und Medikamente gegen Heuschnupfen?

Das ist ein langwieriger Prozess, bei dem wir uns anfangs viele Fragen stellen: Warum entsteht eine Erkrankung, welche Zellen spielen dabei eine Rolle, wo genau können wir eingreifen? Daraufhin führen wir eine Menge Tests und Untersuchungen in Laboren durch. Schließlich prüfen wir Wirksamkeit und Verträglichkeit bei Menschen. Und am Ende müssen die zuständigen Behörden neue Verfahren erst noch zulassen. ■



Jana Witte

hat sich schon während ihrer Weiterbildung zur Hautärztin gefragt, warum der Körper auf vermeintlich harmlose Stoffe überreagiert. Und warum das bei zunehmend vielen Menschen der Fall ist

Antworten auf weitere Fragen finden Interessierte auf [uke.de/life](https://uke.de/life)



# Corona- Folgen auf der Spur



Seit 2016 läuft im UKE die Hamburg City Health Study (HCHS). Rund 15.500 Hamburger:innen wurden bereits im Rahmen der größten lokalen Gesundheitsstudie der Welt untersucht, um Risikofaktoren für bestimmte Volkskrankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen besser zu verstehen und vorzubeugen. In den letzten eineinhalb Jahren wurde die einzigartige Plattform auch dazu genutzt, neue wissenschaftliche Erkenntnisse über mögliche Spätfolgen des Corona-Virus zu gewinnen.

Text  
Nicole Sénégas-Wulf



Hamburg und das UKE sind eng verbunden: Das Logo der Hamburg City Health Study an der Binnenalster

**W**issen wollen, wie der eigene Körper tickt, wie gesund er wirklich ist und was man tun kann, damit es lange so bleibt – auch während der Pandemie kommen täglich eingeladene Hamburger:innen unter strengen Hygiene-Vorsichtsmaßnahmen ins HCHS-Studienzentrum und lassen sich sprichwörtlich auf Herz und Nieren prüfen. „Viele Teilnehmende freuen sich über die Möglichkeit, sich bei uns durchchecken zu lassen und damit gewissermaßen auch der Gesellschaft einen Dienst zu erweisen“, sagt Studienassistentin Annika Neubert, die seit 2018 im Epidemiologischen Studienzentrum des UKE arbeitet und dort Proband:innen untersucht.

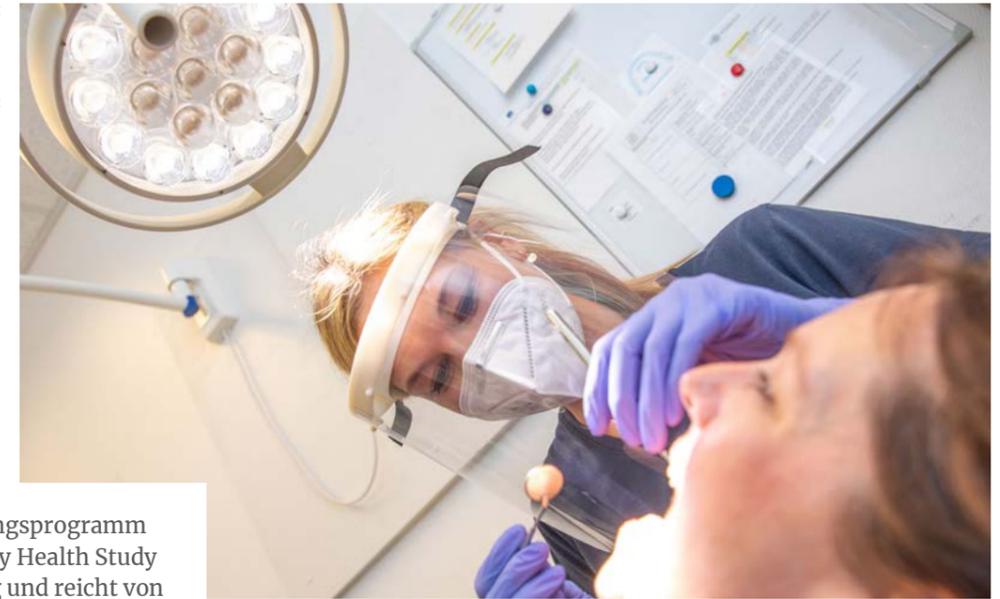
Als die HCHS zu Beginn der Corona-Pandemie für kurze Zeit pausieren muss, erarbeitet das Studienteam in Zusammenarbeit mit der UKE-Krankenhaushygiene ein detailliertes Konzept, um die Langzeitstudie unter optimalen Sicherheitsbedingungen schnellstmöglich fortführen zu können. „Jedes Untersuchungsmodul kam auf den Prüfstand, einige Checks, wie etwa der Nasenabstrich zur Genanalyse, wurden zur Risikominimierung gecancelt oder die zahnmedizinische Untersuchung gekürzt“, erklärt die leitende Epidemiologin Elina Petersen. Zu weiteren Hygieneregeln gehört das Tragen eines Mund- und Nasenschutzes, reduzierte Teilnehmendenzahlen, regelmäßiges Lüften der Räume sowie gründliche Desinfektionen nach jedem Check-Up.

### Corona-Folgen erkennen

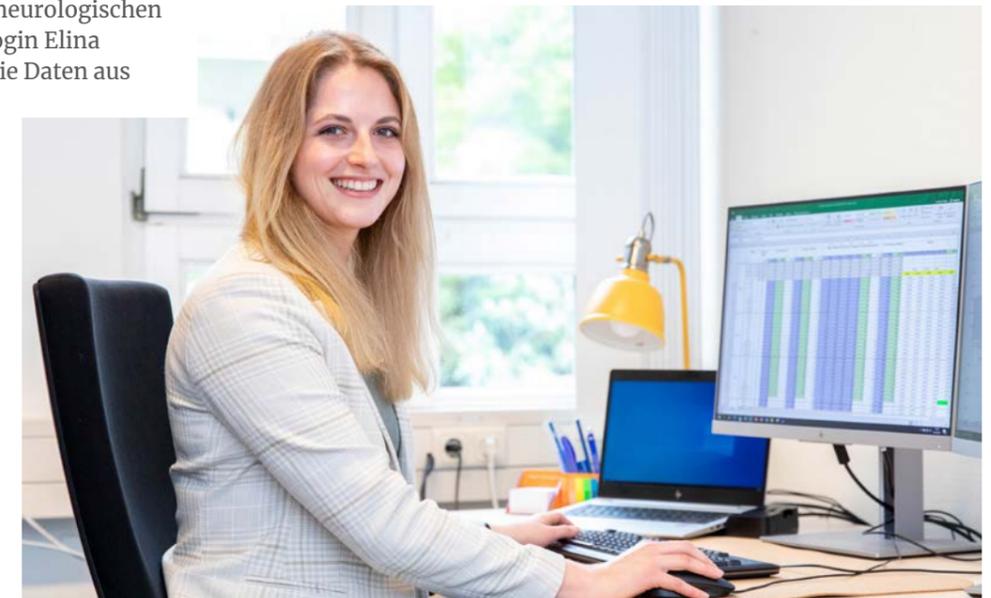
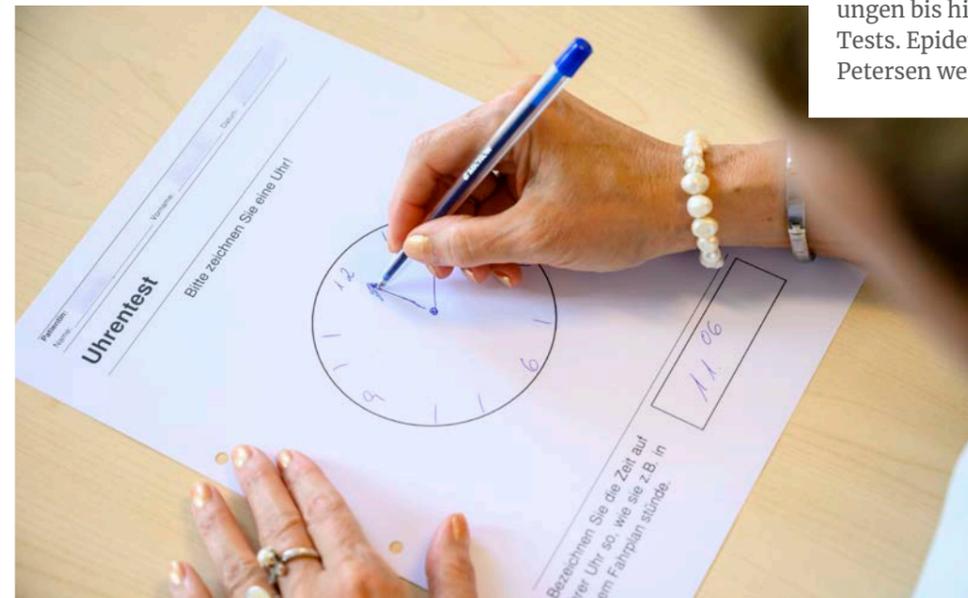
Bis zu elf Proband:innen durchlaufen täglich die Gesundheitstests, zu denen Ultraschalluntersuchungen von Herz, Gehirn und Niere, ein Lungenfunktionstest, Gedächtnisprüfungen sowie Blutanalysen und Befragungen gehören. Untersuchungen, die ab Mitte 2020 auch eingesetzt wurden, um mögliche Spätfolgen einer Corona-Infektion zu erforschen. „Im Rahmen der HCHS-Studie sahen wir insgesamt 450 Proband:innen rund neun Monate nach einer COVID-19-Erkrankung mit mildem Verlauf im Alter zwischen 45 und 74 Jahren“, sagt Elina Petersen. Ihre Untersuchungsergebnisse wurden mit denen von Studienteilnehmenden ähnlichen Alters, Ge-



Fotos: Ronald Frommann (2), Axel Kirchhof (2)



Das Untersuchungsprogramm der Hamburg City Health Study ist sehr vielfältig und reicht von Gefäß- über Zahnuntersuchungen bis hin zu neurologischen Tests. Epidemiologin Elina Petersen wertet die Daten aus



schlechts und Bildungsstatus verglichen, die keine Corona-Infektion durchgemacht hatten.

Die Wissenschaftler fanden heraus, dass auch milde Coronaverläufe mittelfristig Spuren an Herz, Lunge und Nieren hinterlassen können. „Im Vergleich zur Normalbevölkerung stellten wir eine leichte Reduzierung der Pumpkraft der Herzens und des Lungenvolumens sowie eine eingeschränkte Filterleistung der Nieren fest“, erläutert Prof. Dr. Stefan Blankenberg, HCHS-Studienleiter und Ärztlicher Leiter des Universitären Herz- und Gefäßzentrums.

Was den Forscher:innen weiter auffiel, waren zwei- bis dreimal häufigere Anzeichen auf zurückliegende Beinvenenthrombosen im Ver-

gleich mit der Kontrollgruppe. „Unentdeckt und unbehandelt können solche Blutgerinnsel aus den Beinen bis in die Lunge wandern und dort im schlimmsten Falle eine Lungenembolie auslösen“, sagt Prof. Dr. Raphael Twerenbold, wissenschaftlicher Studienzentrumsleiter und Kardiologe im Herz- und Gefäßzentrum. „Eine frühe ärztliche Abklärung von neu aufgetretenen, einseitigen Beinschwellungen oder Beinschmerzen ist daher ratsam.“

### Mut machen

Von Corona genesene Proband:innen klagen häufig noch Monate nach ihrer Infektion über Beschwerden, berichtet Annika Neubert. Für ihre Sorgen und Fragen habe das Team stets

ein offenes Ohr. „Neben den medizinischen Untersuchungen, die wir hier durchführen, versuchen wir, Ängste zu nehmen und den Menschen Mut zu machen, weiter an ihre vollständige Genesung zu glauben“, so die Studienassistentin. Doch es gibt auch Tage, an denen sie sich durch die Pandemie-Situation selbst sehr belastet fühlt und dem Thema am liebsten aus dem Weg gehen würde. „Natürlich haben auch wir manchmal mit den vielen Vorgaben und Einschränkungen zu kämpfen“, erzählt sie. Gleichzeitig wisse sie um das Glück, hier jeden Tag ihre Kolleginnen und Kollegen sehen zu dürfen. „Im Studienzentrum gemeinsam arbeiten und auch mal lachen zu können, tut der Seele richtig gut!“ ■

➔ Weitere Infos  
uke.de/hchs



# Gemüse-Rohkost-Bowl Guam Island mit gebackenen Tofuspießen



Fotos: Gilbert Köcher, Axel Kirchhof; Illustrationen: Quagga Illustrations, Roberto Adrian Photography, ac/biff/Audobestock

## Zutaten für 4 Personen

400 g Bio-Kichererbsen  
100 g Bio-Wildreis  
50 g Karotten  
50 g Paprika  
50 g Erbsen  
200 g Tofu natur (fest)  
1 Knoblauchzehe  
2 Bio-Eier  
50 g Erdnüsse, gehackt  
30 ml helle Sojasoße  
300 g frische Ananas

## Zutaten für den Dip

100 ml helle Sojasoße  
30 g Ahornsirup  
50 ml Mirinsoße  
5 ml Sesamöl  
10 g Maisstärke  
Meersalz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Gekochte Kichererbsen und Wildreis mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse in Würfel schneiden und mit den Kichererbsen mischen
2. Den Tofu in vier längliche Stäbchen schneiden und mit einer halben Knoblauchzehe und Sojasoße eine Stunde marinieren
3. Dann den Tofu und ein Stück Ananas auf einen Holzspieß stecken und in Ei und den Erdnüssen panieren
4. Alle Zutaten für die Teriyakisoße außer der Maisstärke leicht aufkochen und etwas reduzieren lassen
5. Mit der Stärke dann leicht abbinden und auskühlen lassen
6. Nun die Spieße in etwas Öl gleichmäßig anbraten
7. Den Kichererbsensalat in eine Bowl füllen und mit der restlichen Ananas garnieren. Nun mit den Tofuspießen und der Teriyakisoße garnieren

## Gut zu wissen

Wildreis ist kein gewöhnlicher Reis. Als „Wildreis“ bezeichnet man die Samen des wildwachsenden Wassergrases, das den indianischen Ureinwohnern Kanadas seit Jahrtausenden als wichtige Nahrungsquelle dient. Wildreis enthält besonders viele Ballaststoffe, Aminosäuren und ein besonders hochwertiges Eiweiß. Der Eiweißanteil ist doppelt so hoch wie bei weißem Reis!

## Fertig in etwa 45 Minuten

Pro 100 g: Kcal 138,2, Kohlenhydrate 16,8 g, Fett 4,3 g, Eiweiß 7,2 g



Gilbert Köcher leitet die Küche im UKE. Er ist auch Hamburgs Bio-Botschafter

**GILBERT KÖCHERS  
GETRÄNKEEMPFEHLUNG  
UKE-HEALTH-DRINK:**  
2 unbehandelte Limetten,  
800 ml Mineralwasser,  
2 EL Birkenzucker, eine  
Handvoll Himbeeren und  
Minzeblätter



### ANANAS

Die süße Frucht gilt als Stimmungsaufheller, sie regt die Bildung des Hormons Serotonin an und hilft gegen Übersäuerung.



### KICHERERBSEN

Die Hülsenfrüchte wurden vor 8000 Jahren in Kleinasien kultiviert, sie sind die Basis von Köstlichkeiten wie Hummus und Falafel.



### KAROTTEN

Die wilde Möhre diente schon in der Steinzeit als Lebensmittel und Heilpflanze. Karotten sind eines der beliebtesten Gemüse.



Weitere Rezepte von UKE-Küchenchef Gilbert Köcher finden Sie unter [www.uke.de/rezepte](http://www.uke.de/rezepte)





Alicia Madeleine Niewald  
BTA-Schülerin

Tobias Großhauser  
BTA-Schüler

## School of Life Science

Die Ausbildung zu Biologisch-Technischen Assistent:innen (BTA) direkt im UKE

### Alicia Madeleine ist im zweiten Ausbildungsjahr an der School of Life Science

„Schon immer hatte ich ein Faible für naturwissenschaftliche Themen. Doch direkt nach dem Abi mit 17 Jahren anfangen zu studieren? Das wollte ich nicht. Deshalb informierte ich mich über andere Möglichkeiten und stieß dabei auf die Ausbildung zur Biologisch-Technischen Assistentin (BTA) in der School of Life Science des UKE. Allein das Vorstellungsgespräch verlief so offen und freundlich, dass ich gleich danach wusste, dass diese Schule die richtige für mich ist. Seit Sommer 2020 bin ich nun dabei.“

Was mir hier besonders gefällt, ist die Mischung aus Theorie und Praxis. In den ersten neun Monaten der Ausbildung wird Grundlagenwissen in Fächern wie Biochemie, Zellbiologie oder Bioinformatik vermittelt. Toll fand ich, dass ich das Erlernte im schuleigenen Labor direkt praktisch anwenden konnte. Das hat mir das Lernen deutlich erleichtert. Nach der Theorie folgen über einen Zeitraum von zwölf Monaten drei Praktika. Das erste absolvierte ich in einem Routinelabor, das zweite im UKE am Campus Forschung in der Immunologie und Hepatologie und seit Jahresbeginn bin ich am Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin. Ich habe mich bewusst für sehr unterschiedliche Bereiche entschieden, um ein möglichst breites Themenspektrum abzudecken.

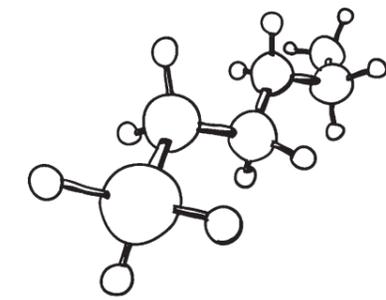
Nach dem Abschluss in diesem Jahr geht's für mich an der Uni weiter, wo ich noch tiefer in die Thematik eintauchen möchte. Durch die School of Life Science fühle ich mich bestens aufs Studium vorbereitet und denke, dass mir der praktische Erfahrungsschatz, den ich hier ansammeln konnte, vieles leichter machen wird.“ ■

### Tobias ist ebenfalls im zweiten Ausbildungsjahr an der School of Life Science

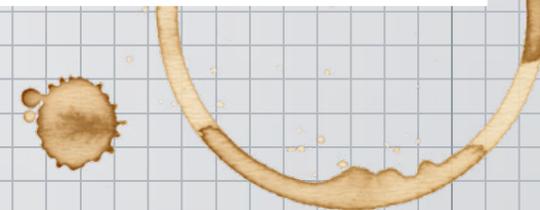
„Ich habe mich nach dem Abitur für die BTA-Ausbildung entschieden, weil ich hier mein Interesse für Biologie und Wissenschaft innerhalb von zwei Jahren zum Beruf machen und ins Arbeitsleben einsteigen kann. Theorie- und Praxiseinheiten laufen an der School of Life Science sehr strukturiert ab, sodass der Stoff auch in der kürzeren Ausbildungszeit gut zu bewältigen ist.“

Die große Auswahl an Praktikumsmöglichkeiten hat mich sehr beeindruckt. Wir konnten zwischen 70 verschiedenen Hamburger Laboren wählen, die sich zuvor direkt bei uns in der Schule vorgestellt hatten. Meine ersten zwei Praktika liegen hinter mir. Durch sie habe ich ganz verschiedene Einblicke ins Arbeitsleben gewinnen können. Gestartet bin ich in der Nephrologie des UKE in einem Routinelabor, wo ich theoretische Unterrichtsinhalte in der Praxis trainieren konnte. Danach ging es weiter in einem Forschungslabor der Kinderheilkunde zum Thema Demenz bei Kindern. Mein letztes Praktikum absolviere ich in der Forschung zu multiresistenten Keimen. Ich habe mich bewusst für diese drei Labore entschieden, weil mich insbesondere die Forschung reizt.

Mit der BTA-Ausbildung habe ich die für mich goldrichtige Entscheidung getroffen. Die Laborarbeit ist sowohl thematisch wie methodisch sehr abwechslungsreich und bietet gute Berufsaussichten. Ich freue mich schon darauf, ab Sommer ins richtige Arbeitsleben starten zu können.“ ■



Infos und Anmeldung zum neuen Ausbildungsjahr (beginnt am 1. August)  
[www.uke.de/sls](http://www.uke.de/sls)

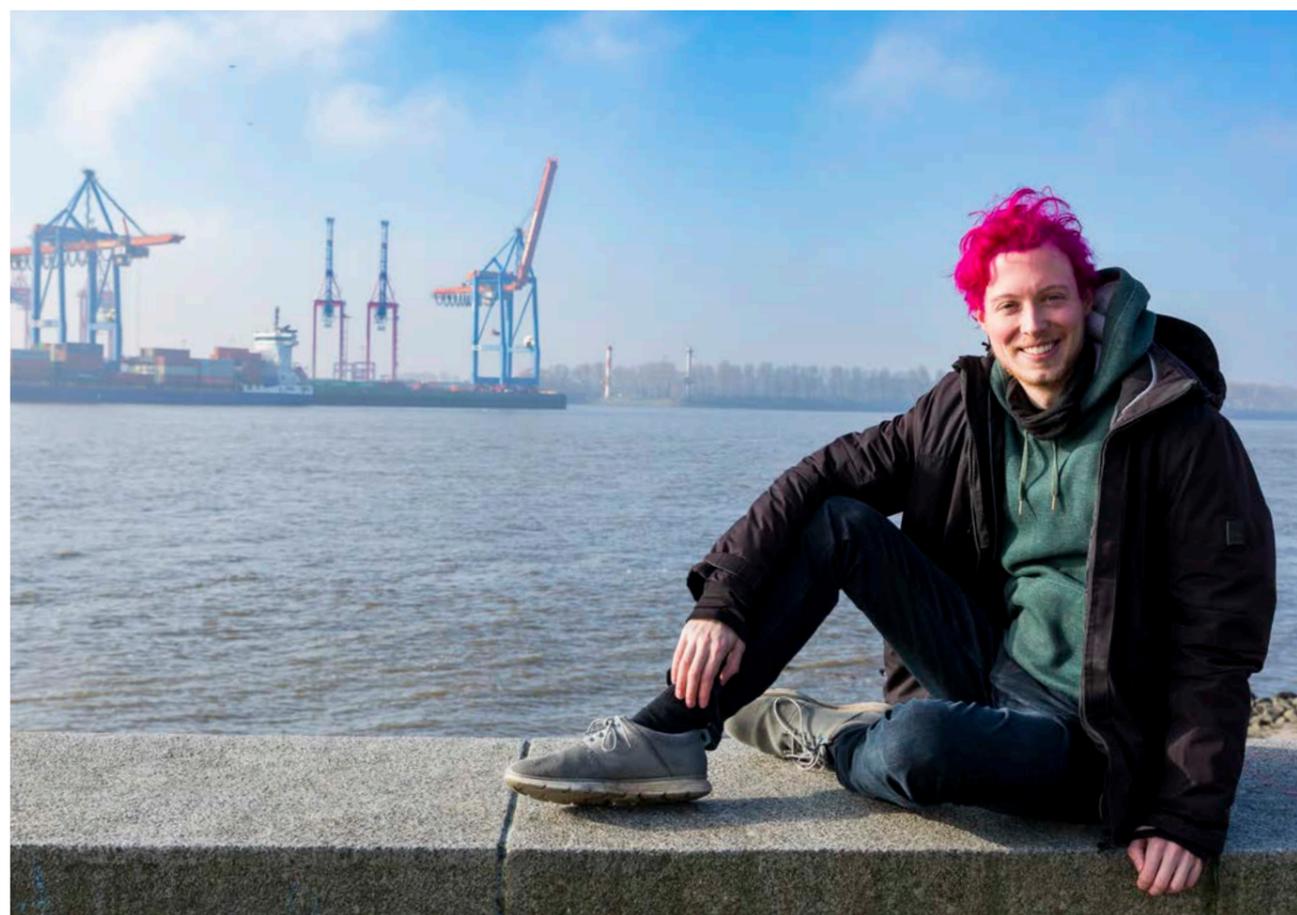


FÜNF JAHRE NACH DER ERSTEN LIFE-REPORTAGE

# Wie geht's, Merlin Schelhas?



Im Sommer 2017 stellten wir Merlin Schelhas in der UKE Life vor. Drei Jahre zuvor war er im Alter von 17 Jahren an Darmkrebs erkrankt. Inzwischen hat der ehemalige onkologische Patient die Seite gewechselt und will Arzt werden. Er studiert im neunten Semester Medizin.



„Es war Zeit für eine Veränderung“: Medizinstudent Merlin Schelhas, jetzt mit pinker Kurzhaarfrisur



Wenn Merlin Schelhas sich an seine Krebserkrankung 2014 erinnert, ist ihm besonders die Wartezeit bis zur Diagnose im Gedächtnis. Damals war zunächst eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung bei ihm vermutet worden. Die zwei Wochen bis zu der für einen 17-Jährigen sehr unüblichen Darmkrebsdiagnose kommen ihm heute noch vor wie eine Ewigkeit. Positiv ist ihm im Gedächtnis geblieben, wie freundlich die Mitarbeiter:innen in der onkologischen Ambulanz, überhaupt alle im UKE waren, als er erst zur Operation, später zu einer mehrmonatigen Chemotherapie dort war. „Was ich mir auf jeden Fall vorgenommen habe: später, wenn ich Arzt bin, den Leuten immer zu erklären, warum sie so lange warten müssen!“

Selbst zu wissen, wie es ist, krank im Bett zu liegen, und sich in die Situation der Patient:innen hineinversetzen zu können – das wird Merlin in seiner künftigen Berufspraxis keine Schwierigkeiten bereiten. Seit dem Wintersemester 2017/18 studiert er Medizin im UKE. Das Fach macht ihm Freude, insbesondere der praktische Unterricht interessiert ihn. Umso mehr Kopfzerbrechen bereitet ihm der coronabedingte Onlineunterricht: „Ein Video darüber zu sehen, wie man ein Baby halten soll, ist einfach nicht dasselbe, wie ein Baby zu halten“, konstatiert er. Zurzeit bereitet er seine Doktorarbeit vor, sie soll sich um ein onkologisches Thema drehen.

Wie bezeichnet er seinen Zustand jetzt, acht Jahre nach seiner Krebserkrankung? Ist er wieder gesund? „Ich glaube, ‚genesen‘ trifft

es ganz gut“, so Merlin. Einmal im Jahr stellt er sich zu Kontrolluntersuchungen im Universitären Cancer Center Hamburg (UCCH) vor. „Ich bin schon erleichtert, wenn ich die Ergebnisse bekomme – aber wirklich schlimme Sorgen, dass der Krebs zurückkommen könnte, mache ich mir vorher nicht.“

Im Studium im UKE trifft er häufig auf Ärzt:innen, die er noch aus seiner Zeit als Patient kennt. In der Eppendorfer Praxis seines damaligen behandelnden Arztes hat er jetzt einen Minijob, katalogisiert dort Forschungsprojekte. Auch die Nachsorgesprechstunde des Projekts „CAYA“ (CAYA steht für Children, Adolescents und Young Adults – Kinder, Heranwachsende und junge Erwachsene) hat ihm in seinem Alltag geholfen. „Ich beherzige auch die Ernährungstipps und versuche zum Beispiel beim Kochen, lieber mit Kräutern und Gewürzen den Geschmack zu verstärken als mit Salz.“

In seinem Leben spielt die Erkrankung fast keine Rolle mehr. Doch wenn mit Menschen, die er nicht so gut kennt, seine frühere Krebserkrankung zur Sprache kommt, sei es nicht so einfach für ihn, wenn das Gegenüber sehr schnell persönliche Fragen stellt: „Ich würde mir in solchen Situationen wünschen, gefragt zu werden, ob ich mehr erzählen möchte.“

Darüber, jetzt ein zweites Mal an einem Artikel in der UKE Life mitzuwirken, freut er sich: „Es wäre sehr schön gewesen, schon damals, als ich meine Diagnose bekam, den späteren Artikel zu kennen“, sagt er. „Dann hätte ich gewusst, dass es auch gut ausgehen kann.“ ■

Familie und Freunde geben ihm Rückhalt: Merlin Schelhas, 2017 noch mit langen Haaren, die sogar die Chemotherapie überdauert haben

Text  
Katja Strube  
  
Fotos  
Axel Kirchhof

Merlins ganze Geschichte von 2017 lesen Sie hier:  
[www.uke.de/zurueck-im-leben](http://www.uke.de/zurueck-im-leben)





# Sudoku

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

So funktioniert's: Die Ziffern 1 bis 9 stehen in jeder Spalte, jeder Zeile und in jedem 3x3-Feld genau einmal.

Schweregrad: mittel

# Kreuzworträtsel

gelbliche Farbe		sich umsehen, sich ...		ungar. Stadt an der Donau		Bassin	Maul des Wildes		Kurort an der Lahn (Bad ...)		Schwellung	europ. TV-Satellitensystem	eingefräste Rille	Loyalität
	1					lustig		4						
Haarwasmittel		tätiger Vulkan auf Sizilien		ein Religionsgründer		5			Jagdgewehre		französisch: auf			
ursächlich						Herrscher-sitz		Verband von Schiffen						
				Stamm-mutter (griech. Sage)		Wurst-haut				Autor von 'Max und Moritz'		Vorder-asiat		
Hauptstadt Österreichs	englische Graf-schaft		die Pole betref-fend		2			Waffe im MA.		Lauge				
bioche-mischer Wirk-stoff		6				engl. Längen-maß (Mz.)		Luft-reifen			ein Ausruf		metall-haltiges Gestein	
			Name vieler kleiner Flüsse		Ergebnis euras. Staaten-bund					Diebes-gut		3		
Film-licht-empfind-lichkeit		Schlim-mes					kleines Fang-netz							
									Nadel-holz-aus-schei-dung					
hüten		große Eile				1	2	3	4	5	6			



**DAS GEFÜHL,**  
einfach besser zu gehen.

## Maßgefertigte orthopädische Einlagen.

Was **careactiv**-Einlagen so einzigartig macht? Sie können Fuß-, Knie-, Hüft-, Rücken- und Nackenschmerzen nicht nur verhindern, sondern auch langfristig vorbeugen. Entdecke deine **careactiv**-Einlagen. Die neue Einlageninnovation – einfach besser gehen!

Denn Care heißt bei uns helfen.



SEIT ÜBER  
**60 JAHREN**  
VERSORGER DES UKE



**Hamburg-Eppendorf Carepoint Zentrale** im Spectrum am UKE  
Martinistraße 64 • 20251 Hamburg • Telefon: 040 4116109-0 • [www.carepoint.eu](http://www.carepoint.eu)

# Impressum

**Herausgeber:** Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), Martinistraße 52, 20246 Hamburg **Verantwortlich:** Friederike Schulz, Leitung Geschäftsbereich Unternehmenskommunikation **Redaktion:** Leitung: Uwe Groenewold | Autorinnen: Ingrid Kupczik, Nicole Sénégas-Wulf, Katja Strube, Kathrin Thomsen | Tel.: 040 7410-56061, E-Mail: [redaktion@uke.de](mailto:redaktion@uke.de) **Fotos:** Eva Hecht, Axel Kirchof | Titelfoto: Eva Hecht **Konzeption und Gestaltung:** Sandra Kaiser, Sina Hofmann **Schlussredaktion:** Saskia Lemm **Lektorat:** Monica Estévez, Silke Hilgemeier **Druck:** Schipplack & Winkler Printmedien GmbH, Drechslerstraße 4, 23556 Lübeck; Auflage: 12 000 Exemplare.

**Alle Rechte vorbehalten.** Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Die veröffentlichten Fotos entsprechen zum Zeitpunkt der Aufnahme den jeweils geltenden Corona-Richtlinien.

Wir bedanken uns herzlich bei den Patient:innen für das Vertrauen, dass wir in dieser Ausgabe über sie berichten dürfen. Dank auch an alle Kolleg:innen des UKE, die sich für eine Veröffentlichung in der UKE Life zur Verfügung gestellt haben.



Die Lösungen zu unseren Rätseln finden Sie ab sofort auf [uke.de/raetsel](http://uke.de/raetsel)





## Hilfe bei Schwerhörigkeit

Ob die Stimme unserer Lieben, Alltagsgeräusche oder unsere Lieblingsmusik: **Unser Hörsinn verbindet uns mit der Umwelt.** Winzige, hoche sensible Strukturen sortieren und filtern akustische Signale und verarbeiten sie zu Hörreizen. Ist die Reizübertragung gestört, kann dies zur Schwerhörigkeit führen. Ist eine **Schwerhörigkeit so weit fortgeschritten**, dass Hörgeräte nicht mehr helfen oder bereits eine vollständige Ertaubung vorliegt, **bietet sich ein Cochlea-Implantat an.** Während klassische Hörgeräte den Schall lediglich verstärken, ahmt ein Cochlea-Implantat die Funktion der geschädigten Struktur im Ohr nach. ■

## Chronische Schmerzen

Nach einem Unfall entwickeln sich häufig **chronische Schmerzen**, mitunter begleitet von depressiven Symptomen. Wissenschaftler:innen der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie haben **ein Online-Selbsthilfeprogramm** entwickelt, das helfen soll, **Schmerzen und emotionale Symptome besser zu verstehen** und besser mit ihnen umzugehen. Das Programm heißt Lenio und es enthält Videos, Audios, Grafiken sowie interaktive Arbeitsblätter. Jetzt soll die Wirksamkeit von Lenio in einer Studie geprüft werden. Wer mitmachen will, erfährt mehr unter [www.uke.de/lenio](http://www.uke.de/lenio). ■

instagram.com/  
uke\_hamburg



twitter.com/  
ukehamburg



**Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)**  
Martinistraße 52  
20246 Hamburg  
Tel.: 040 7410-0  
[www.uke.de](http://www.uke.de)

**Spenden für das UKE**  
UKE gGmbH  
DE54 2005 0550 1234 3636 36  
Hamburger Sparkasse  
[www.uke.de/spenden](http://www.uke.de/spenden)

**Karriere im UKE**  
Kontakt und weitere Infos:  
[www.uke.de/karriere](http://www.uke.de/karriere)

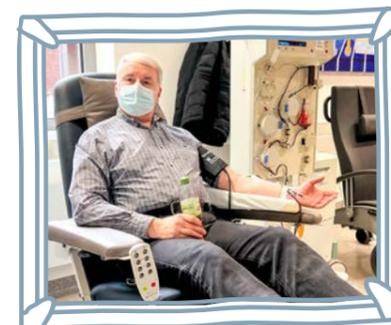
**Ehrenamt im UKE**  
Hauptgebäude O10  
Erdgeschoss  
Tel.: 040 7410-58779  
[www.uke.de/ehrenamt](http://www.uke.de/ehrenamt)

## Alternativen

**Die Vermeidung von Tierversuchen** ist ein Ziel bei Forschungen im UKE. Drei Projekte, die unter Vermeidung von Tierversuchen **neue Erkenntnisse für Diagnostik und Therapie menschlicher Erkrankungen** gewinnen sollen, werden in den kommenden zwei Jahren mit 500 000 Euro gefördert. Dabei geht es zum Beispiel um Entzündungen, die künftig in Zellkulturen nachgeahmt werden können. ■

## Ukraine: Das UKE hilft

**Bereits wenige Tage nach Ausbruch des Krieges kamen die ersten Patient:innen aus der Ukraine ins UKE:** Sechs junge Krebskranke zwischen vier und elf Jahren, deren medizinische Versorgung in der Ukraine nicht mehr sichergestellt war, wurden von einem Hilfskonvoi über Polen nach Hamburg gebracht; zwei von ihnen werden jetzt vom UKE versorgt, die anderen wurden weiterverlegt. Darüber hinaus steht das UKE mit den verschiedenen Hamburger Behörden in engem Austausch und berät, wie in Flüchtlingsunterkünften oder vor Ort im UKE medizinische Unterstützung geleistet werden kann. **„Für all die Menschen, die unsere medizinische Hilfe benötigen, wollen wir im UKE eine bestmögliche Versorgung gewährleisten“**, sagt Prof. Dr. Burkhard Göke, Ärztlicher Direktor und Vorstandsvorsitzender des UKE. ■



**Danke, Frank Behrens (61)!**  
Unfassbare 504 Mal hat er bisher Blut gespendet - rekordverdächtig!  
Auch Sie können helfen: Blutspenden geht im UKE, in der Uni und im Albertinen Haus. ■

Weitere Informationen finden Interessierte auf [www.blutgeschwister.net](http://www.blutgeschwister.net)



## 7. UKE-BENEFIZLAUF ONLINE AB 14. APRIL

## In 80 Tagen um die Welt



**UKE-Mitarbeiterin Naima Farrah**, begeisterte Hobbyläuferin, und ihre sportlichen Söhne Sami (9) und Sofyan (15) sind natürlich wieder dabei, wenn am 14. April der siebte Benefizlauf des UKE gestartet wird. „Wir haben in den vergangenen Jahren immer unsere Runden fürs UKE gedreht und die verschiedenen sozialen Projekte unterstützt“, sagt Naima Farrah, Teamleiterin im Servicebereich.

Pandemiebedingt findet der Lauf in diesem Jahr wieder online statt. **In 80 Tagen um die Welt für Kinder in der Pandemie** lautet das Motto des 7. UKE-Benefizlaufs. Sportbegeisterte können vom 14. April bis 2. Juli für den guten Zweck laufen, Rad fahren oder schwimmen und für jeden Kilometer spenden, das Ziel sind 40 000 Kilometer. Der Erlös geht in diesem Jahr an die Kinder- und Jugendpsychiatrie des UKE. Erweiterte Therapieangebote sollen hier die Kinder stärken und ihnen langfristig Lebensfreude zurückbringen und die Rückfallgefahr reduzieren.

Im vergangenen Jahr haben 570 Aktive in 100 Tagen 63 000 Kilometer absolviert. Neben engagierten Hamburger:innen und motivierten Firmenlaufgruppen sind auch Teilnehmende aus Ruanda, Neuseeland und Australien für den guten Zweck angetreten. ■

Weitere Infos unter [www.uke.de/benefizlauf](http://www.uke.de/benefizlauf)





kidditorial.de

# Miteinander füreinander – als Corona zu Besuch kam

ein Corona Kidditorial – illustriert von Axel Scheffler



Eine Kollaboration von:



Universität Hamburg  
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG