

Das Gesundheitsmagazin der  
Universitätsmedizin Essen

# Wie is?

2/2021

Medizin für  
die Metropole  
Ruhr

## GLÄNZENDE ARBEIT

Hidden Champions: Hier findet in  
Essen Spitzenmedizin statt

### MEDIZIN LUFTHUNGER

Mit Physiotherapie gegen  
Long Covid

### MENSCHEN STERNENKINDER

Wie hilft man Eltern, die  
ihr Baby verloren haben?

### METROPOLE GUTE IDEE!

Start-ups erobern den  
Ruhrpott

**New:**

Noch mehr *Wie is?*  
gibt's im Netz

[www.wie-is.ume.de](http://www.wie-is.ume.de)



Liebe Leserinnen und Leser,

gesunde Menschen kann es nur in einer gesunden Umwelt geben – gerade wir im Ruhrgebiet wissen das nur zu gut. Trotzdem spielen Umwelt- und Klimaschutz in der Gesundheitsbranche immer noch eine untergeordnete Rolle. Allzu lange haben wir unseren positiven Beitrag allein darin gesehen, erkrankten Menschen dabei zu helfen, wieder gesund zu werden. Aber das ist zu wenig.

Klimaschutz spielt bei der Erhaltung der Gesundheit eine tragende Rolle. Mit steigenden Temperaturen steigt zum Beispiel das Risiko für diverse Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Jedes Jahr sterben in Deutschland Tausende an den Folgen der Hitze. Zum Klimawandel tragen wir Krankenhäuser nicht unmaßgeblich bei: Das Gesundheitswesen verursacht rund 4,4 Prozent aller CO<sub>2</sub>-Emissionen weltweit, das ist mehr als der Flugverkehr. Wenn es ein Staat wäre, würde das Gesundheitswesen damit zu den fünf größten Verursachern von Treibhausgasen gehören.

An der Universitätsmedizin Essen werden wir Klimaschutz daher zu einer unserer Kernaufgaben machen. Seit 2015 haben wir uns mit der Strategie des Smart Hospitals bereits der Digitalisierung und einer menschlicheren Medizin verschrieben. In ähnlichem Maße wollen wir auch die Umgestaltung zum Green Hospital angehen. Wie wir Nachhaltigkeit strukturell in unserem Unternehmen verankern, haben wir bereits in der letzten Ausgabe intensiv beleuchtet. In Zukunft werden Sie in der „Wie is?“ noch mehr über unsere Fortschritte im Nachhaltigkeitsmanagement lesen.

Uns ist bewusst, dass diese grüne Transformation nicht von heute auf morgen gelingen kann. Wie beim Smart Hospital müssen wir auch beim Green Hospital kleine Schritte gehen. Doch die zahlen sich aus und werden immer mehr zur Realität. Zum Schluss greifen die verschiedenen Maßnahmen ineinander. Das können Sie auch in diesem Heft wieder sehen, wenn wir Sie in unseren neuen smarten Operationssaal der Klinik für Neurochirurgie und Wirbelsäulenchirurgie mitnehmen (Seite 20) oder in unserer Titelgeschichte die „Hidden Champions“ der UME vorstellen, also Kliniken, die in ihrem Fach Vorreiter, aber in der Öffentlichkeit noch nicht ganz so sichtbar sind (Seite 8). Solche Leuchtturm-Projekte möchten wir auch für nachhaltiges Klinikmanagement etablieren. Wir freuen uns, Sie auf diesem Weg mitzunehmen.

**Bleiben Sie gesund!**

Ihr Prof. Dr. Jochen A. Werner

ÄRZTLICHER DIREKTOR UND VORSTANDSVORSITZENDER

BLUTSPENDE

# Heute schon etwas Gutes getan?



Operationen, Krebstherapien, Organtransplantationen – Täglich werden

in Deutschland zur Patientenversorgung rund 15.000 Blutspenden benötigt. Doch dieser enorme Bedarf ist kaum gedeckt – auch nicht an der Universitätsmedizin Essen. Wer über 18 Jahre alt und gesund ist, kann helfen.

WANN?

- Mo 9:00–13:00 Uhr
- Di 13:00–19:00 Uhr
- Mi 14:00–18:00 Uhr
- Do und Fr 7:30–10:30 Uhr

WO?

Universitätsklinikum, Hufelandstr. 55, Gebäude: OZ II, Erdgeschoss

Wie is? online



[www.wie-is.ume.de](http://www.wie-is.ume.de)

04 Wie is?

Drei Menschen berichten, was sie bewegt.

## 07 Medizin

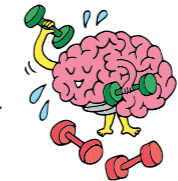


### 08 Hidden Champions

Auch abseits der Schwerpunktbereiche ist die UME Pionier.

14 Ommm

Entspannter durch den Alltag. Mit diesen 7 Tipps gelingt's.



16



### Hungrig nach Luft

Wie Atemphysiotherapie Long Covid-Patienten wieder fit macht.

18 Warnsignale und Wandnischen

Folge 4 der Serie „Medizin von Morgen“: Pharmakologie und Tumorforschung

20 Alles top, alles vernetzt

Eine Weltraum-Kommando-Zentrale? Nein, der neue OP-Saal der Neurochirurgie.

22 Hoffnung für eine Million

PD Dr. Susanne Reger-Tan forscht am Polyzystischen Ovar-Syndrom.



## 23 Menschen

24 Tabuthema Kindstod

Janine Zeller engagiert sich für frühverwaiste Eltern.

26 Die Kunst des Heilens

Wie künstlerische Therapien Farbe und Musik in den Klinikalltag bringen



### 28 MEIN LEBEN MIT... neuer Hüfte

Irmgard Werk kann endlich wieder hinter ihrem Tresen stehen. Dank neuem Hüftgelenk.

## 29 Metropole

30 Pott voller Ideen

Diese Start-ups aus dem Revier wollen das Gesundheitswesen revolutionieren.



### 32 „Humor wird unterschätzt“

Comedian Abdelkarim verschreibt der Gesellschaft eine Entspannungskur. Das Heilmittel: Lachen.

34 Gesundheit als Geschenk

Neues aus der Stiftung Universitätsmedizin

35 Mein Ort

Andreas Hain über seinen Lieblingsplatz: die Emscher-Auen in Castrop-Rauxel.

36 Kontakt, Rätsel, Impressum

38 Kinderseite

Wissen für kleine Gipfelstürmer.

ILLUSTRATIONEN: SANDRA BAYER, MARIA MARTIN; FOTOS: BOZICA BABIC, JAN LADWIG, PETER WOLLER, ADOBESTOCK

# Wie is?

Menschen berichten,  
was sie aktuell bewegt.



Janett Boukorza

38, FACHKRANKENPFLEGERIN  
FÜR INTENSIVMEDIZIN

## FRUSTFAKTOR IMPFSKEPSIS

„Nach meiner Corona-Impfung im Januar dachte ich: Jetzt geht es vorwärts, mit dem Impfen kehrt bei uns auf der Intensivstation bald wieder Normalität ein. Aber geändert hat sich wenig. Wir haben immer noch Covid-Kranke, die um ihr Leben kämpfen – und wir, das Personal, kämpfen immer noch mit dem Burnout. Die meisten Patientinnen und Patienten sind nicht geimpft. Der Gedanke, dass man ihr Leid hätte vermeiden können, frustriert mich. Im Patientenkontakt kann ich ihn ausblenden, aber oft holt er mich später ein. Dann frage ich mich schon: Was muss noch passieren, um Impfskeptiker zu überzeugen?“

FOTOS: JAN LADWIG (L.), PRIVAT (R.)



Dr. Mark Warnecke

51, MEDIZINER, UNTERNEHMER UND  
EX-SCHWIMMWELTMEISTER

## SPORT TRIFFT MEDIZIN

„Ich bin dem Sport noch immer eng verbunden: als Freizeitsportler und Fußball-Fan, aber auch als Unternehmer. Viele Vereine setzen zum Beispiel auf die von mir entwickelten Nahrungsergänzungsmittel. Das macht mich stolz. Derzeit arbeite ich mit befreundeten Medizinern zusammen und konzipiere eine Spezialnahrung für bestimmte Patientengruppen. Bei allem, was ich tue, bin ich fest im Ruhrgebiet verwurzelt. Als Unternehmer schätze ich die kurzen Wege, als Mediziner bin ich hier gut vernetzt und als Privatmann mag ich die vielfältigen Freizeitmöglichkeiten. Ich finde, der Ruhrpott gibt einem alles, was man braucht.“



PD Dr. med. vet.  
Gregor Hauschild

TIERARZT UND  
TUMORORTHOPÄDE

## KNOCHENJOB

„Eigentlich bin ich Tiermediziner, aber über meine Forschungsarbeit im Bereich künstlicher Gewebebezug gab es immer wieder Schnittstellen mit der Humanmedizin. Nun mache ich beides: Ich arbeite als chirurgischer Tierarzt und erforsche, wie die optimale Knochenprothese beim Menschen beschaffen sein muss. Dabei kommt es unter anderem auf die richtige Beschichtung an. Sie sollte keimhemmend sein, aber gut mit dem Knochen verwachsen. Wenn es um die Stabilität von Prothesen geht, sind Vierbeiner übrigens wichtig für unsere Arbeit: Hält eine Prothese bei einem tobenden Hund, ist sie voraussichtlich auch für den Menschen robust genug.“

FOTOS: BOZICA BABIC (L.), UME

Wie is?  
online

Die gesamte  
Story im  
Web-Magazin



Von Forschern  
und Heilern

# Medizin



Thorsten Schabelon, Leiter Stabsstelle  
Marketing und Kommunikation

## „Markus Lanz und New York Times“

Die Universitätsmedizin war 2020 in fast 24.000  
Medienbeiträgen präsent. Wie kam das?

In der Pandemie sind Experten aus verschiedenen Klinikbereichen gefragt. Da sind wir breit aufgestellt. Unsere Experten haben sich zudem immer Zeit für die Medien genommen. Und die Pressestelle hat schnell auf Anfragen reagiert – auch wenn es aufgrund der Menge mal eine Absage sein musste. Schnelle Reaktionen und leidenschaftliche Interviewpartner schätzen Journalisten. Und zufriedene Journalisten kommen wieder.

Was bedeutet diese mediale Präsenz für die UME?

Sie hat uns weit über das Ruhrgebiet hinaus sichtbar gemacht: Fast jeder vierte Beitrag erschien in überregionalen Medien. Zum Teil in Medien, mit denen wir vor Corona gar nicht in Berührung gekommen wären, zum Beispiel Markus Lanz oder die New York Times. Jetzt bestehen persönliche Kontakte. Daran wollen wir anknüpfen.

Inwiefern?

Wir sehen: Das Interesse an uns ist da! Die neuen Kontakte und die Bekanntheit wollen wir nutzen, um selbst unsere zahlreichen starken Themen zu platzieren.

## HILFE BEI EPILEPTISCHEM ANFALL

In der letzten Ausgabe ist uns zu diesem Thema ein Fehler unterlaufen. Hier die korrekte Checkliste!

Einen Anfall mitzuerleben, kann schnell überfordern. Der Leiter des Epilepsiezentrums Essen Dr. Carlos Quesada rät:

1. Ruhe bewahren.
2. Es besteht keine Erstickungsgefahr, daher bitte keine Gegenstände in den Mund der Person stecken.
3. Dafür sorgen, dass sich die Person nicht verletzen kann und gefährliche Gegenstände entfernen.
4. Person in die stabile Seitenlage bringen.
5. Sicherstellen, dass der Atemweg frei ist.
6. Nach dem Anfall: Vergewissern, dass die Person wieder atmet und der Puls tastbar ist.
7. Sollte sich die Person nicht rasch erholen, Notarzt rufen.



Die Universitätsmedizin Essen mit ihren Standorten Universitätsklinikum, Ruhrlandklinik, St. Josef Krankenhaus Werden sowie Herzchirurgie Huttrop ist laut der aktuellen Focus-Klinikliste 2022 weiterhin auf Platz 1 in der Metropolregion Ruhr. Im bundesweiten Vergleich kletterte sie von Platz 19 auf Platz 17. Die Focus-Klinikliste hat insgesamt 32 Fachbereiche ausgezeichnet. „Ohne die enge Kooperation und Interaktion aller Standorte wäre das nicht möglich“, betont Thorsten Kaatz, Kaufmännischer Direktor und stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Universitätsmedizin Essen. „Wir arbeiten reibungslos interdisziplinär zusammen und können so an allen Standorten eine Krankenversorgung auf universitärem Niveau anbieten.“



FOCUS-KLINIKLISTE 09/2021  
IN KOOPERATION MIT  
FACT™ .FIELD

# HIDDEN CHAMPIONS



Onkologie, Transplantation und die Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Schwerpunkte und Aushängeschilder der Universitätsmedizin Essen. Aber auch in vielen weiteren, weniger populären Fachbereichen wird in Essen regelmäßig neuer medizinischer Goldstandard gesetzt. Wir stellen fünf der „heimlichen Stars“ vor.

FOTOS: BOZICA BABIC

\* „Hidden Champions“ (engl. „heimliche Gewinner“) ist ein Begriff aus der Wirtschaft. Er bezeichnet mittelständische Unternehmen, die in Nischen-Marktsegmenten Europa- oder Weltmarktführer, aber in der Öffentlichkeit kaum bekannt sind.

## PNEUMOLOGIE

### ICH SEHE WAS, WAS DU NICHT SIEHST

In Essen ist die Pneumologie universitär angebunden. Das ist in Deutschland nicht die Regel, aber ein großer Vorteil bei der Patientenversorgung.



Prof. Dr. Christian Taube, Direktor Pneumologische Klinik

**K**ilometerlang schlängelt sich die schmale Straße durch eine Allee. Links und rechts liegen weite Hügellandschaften. Die Lage der Klinik für Pneumologie der Universitätsmedizin Essen verrät viel über dessen Historie – und die Historie einer ganzen Fachrichtung. Denn wie der Großteil der Lungenfachkliniken in Deutschland, wurde die Klinik einst als Heilstätte für Tuberkulosekranke errichtet: am Stadtrand, im Grünen, umgeben von frischer Landluft.

Die Lungenfachkunde entwickelte sich daher fernab der akademischen Forschung. Nicht einmal die Hälfte der 35 deutschen Universitätsklinika haben einen Lehrstuhl für Pneumologie. Anders die Klinik für Pneumologie der Ruhrlandklinik: 1989 wurde sie in die UME eingegliedert. Damit ergaben sich ganz neue Therapiemöglichkeiten. „Wir können neueste Forschungserkenntnisse direkt in die Patientenversorgung übertragen und umgekehrt“, sagt der Direktor der Pneumologischen Klinik, Prof. Dr. Christian Taube.

Im Rahmen klinischer Studien profitieren Patienten so von neuartigen Behandlungsmethoden und -geräten, die andersorts noch nicht verfügbar sind. In den letzten beiden Jahren waren UME-Pneumologen unter anderem an zwei bahnbrechenden internationalen Studien zur Therapie von Mukoviszidose und der seltenen Erkrankung Alveolarproteinose, bei der Eiweiße und Fette die Lungenbläschen verstopfen, beteiligt. Pionierarbeit wurde an der Ruhrlandklinik aber schon früher geleistet. Bereits in den 60er-Jahren macht sich die

Klinik deutschlandweit einen Namen, als der damalige Klinikdirektor Dr. Werner Maaßen eine neue Behandlungsmethode einführt: die Mediastinoskopie. Er erlernte sie im Urlaub bei einem schwedischen Arzt.

Besondere Expertise besitzt die Klinik zudem in den Bereichen der obstruktiven Lungenkrankheiten wie COPD und Asthma, bei vernarbenden Lungenerkrankungen, Beatmungsmedizin, Mukoviszidose, seltenen Lungenerkrankungen sowie Lungentumoren. Durch smarte Medizintechnik sehen Pneumologen hier, was ihren Kollegen an anderen Kliniken (lange) verborgen bleibt und erreichen Stellen, die vielerorts unzugänglich sind. Mit dem KI-System Archimedes ist es möglich, bei einer Lungenspiegelung millimetergenau zu verändertem Lungengewebe zu navigieren und somit hochpräzise Gewebeproben zu entnehmen. Im PET-CT trifft hochauflösende Bildgebung auf nuklearmedizinische Verfahren zum Sichtbarmachen von Zellstoffwechselprozessen. So können Tumorzellen genau verortet und ihre Aktivität erfasst werden. 2019 wurde zudem die erste Professur für Schlaf- und Telemedizin in Deutschland eingerichtet. „Und selbst schwerstkranken Patienten ohne Heilungschance können wir eine Perspektive geben“, so Taube, „mit einer Lungentransplantation.“ 2020 wurden in Essen 58 Lungen transplantiert, mehr waren es nur in München und Hannover. (CD)



PORTRAITS S. 8–13: PRIVAT, UME





FRAUENHEILKUNDE

## „SCHONENDER UND PRÄZISER“

Roboter im OP – in der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der UME ist das längst Standard. Prof. Dr. Rainer Kimmig erklärt die Vorteile.

**Professor Kimmig, in den vergangenen Jahren ist die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe mehrfach vom Magazin Focus ausgezeichnet worden – was sind die Stärken der Klinik?**

Zur Frauenklinik gehören zwei große Fachbereiche: die Geburtshilfe und die Gynäkologie. Während wir im Bereich der Geburtshilfe ein Perinatalzentrum sind, uns also um Mütter und Kinder mit hohem Risiko bei der Geburt kümmern, sind wir in der Gynäkologie bei der Behandlung von Krebserkrankungen stark. Sowohl unser Brustkrebs- als auch unser gynäkologisches Krebszentrum sind durch die Deutsche Krebsgesellschaft zertifiziert.

**Mit welchen Erkrankungen kommen die Frauen zu Ihnen und wie können Sie helfen?**

Frauen kommen zum Beispiel mit Erkrankungen der Brust, sowie mit Eierstock-, Gebärmutter- und Gebärmutterhalskrebs oder Krebs der Schamlippen zu uns. Wo möglich, versuchen wir Roboter-assistiert und minimalinvasiv zu operieren. Was die „robotic surgery“ betrifft, gehören wir zu den Vorreitern in Deutschland, da wir seit über zehn Jahren Erfahrung mit dieser Technik haben und sie ständig verbessern. Der große Vorteil für die Patientinnen: Wir operieren über kleine Zugänge. So können wir deutlich schonender und präziser arbeiten als bei offenen Eingriffen. Die Sicht ist dreidimensional

und in HD, die Instrumente beweglicher. Das Verfahren kann sogar bei Patientinnen mit sonst deutlich erhöhtem OP-Risiko angewendet werden.

**Fließen auch neue Forschungsergebnisse in Ihre Arbeit ein?**

Ja, natürlich – wir arbeiten eng mit anderen Forschungseinrichtungen zusammen. Zum Beispiel mit der „Leipzig School of Radical Pelvic Surgery“. Dort wurde die sogenannte Krebsfeldchirurgie entwickelt, bei der Tumore und ihre Geschwülste nicht mehr per se möglichst großflächig entfernt werden, sondern vorbestimmte Ausbreitungsgebiete sehr genau analysiert werden. Auch das ist schonender für die Patientinnen und reduziert zudem oftmals die Notwendigkeit beziehungsweise den Umfang einer nachfolgenden Strahlentherapie.

**Haben sich in den vergangenen Jahren die Heilungschancen für Krebspatientinnen verbessert?**

Ja, zum Beispiel beim Gebärmutterkrebs. Grundsätzlich hängt das aber von der Krebsform ab. Was auf jeden Fall besser geworden ist, sind Vorsorgemaßnahmen wie die Impfung gegen HP-Viren für Mädchen und junge Frauen. Damit lassen sich viele bösartige Krebserkrankungen vorbeugen. (RP)



Prof. Dr. Rainer Kimmig kommt ursprünglich aus Süddeutschland. Seit 20 Jahren leitet er in Essen die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe.



Mehr zur Roboter-assistierten Operationstechnik: [youtu.be/8\\_3fUgxTwBY](https://youtu.be/8_3fUgxTwBY)

AUGENHEILKUNDE

## MONOPOLSTELLUNG

Der Erfahrungsschatz der Klinik für Augenheilkunde bei der Therapie von Augentumoren ist einzigartig – wahrscheinlich weltweit.



Prof. Dr. Nikolaos Bechrakis leitet seit 2018 die Augenklinik der UME.

**L**ungenkrebs, Darmkrebs, Hautkrebs – diese Begriffe für Krebserkrankungen an verschiedenen Organen haben sich durchgesetzt. Aber Augenkreb? Das sagt kein Mensch. Dabei kann auch das Sehorgan von bösartigen Tumoren befallen werden. Im Vergleich zu anderen Krebserkrankungen kommt Krebs am Auge allerdings sehr selten vor: Circa 700 Erwachsene bekommen in Deutschland jährlich einen Augentumor diagnostiziert. Beim Retinoblastom, dem häufigsten bösartigen Augentumor bei Kindern, gibt es jährlich etwa 70 Fälle.

Von diesen Patienten behandeln die Augenärzte und -ärztinnen in Essen bei den Erwachsenen bis zu 70, bei den Kindern sogar über 90 Prozent. „Die Erfahrung, die unser Team bei der Behandlung von Augentumoren dadurch hat, ist europaweit einzigartig – wahrscheinlich sogar weltweit“, sagt Prof. Dr. Nikolaos Bechrakis, Direktor der Augenklinik der UME.

Dass die Klinik in der Augenheilkunde eine solche Sonderstellung einnimmt, hat sie vor allem Prof. Gerd Meyer-Schwickerath zu verdanken. In den 60er-Jahren wird der damalige Klinikdirektor für die Entwicklung der Lichtkoagulation – einem Verfahren, das mit Lichtenergie gezielte Vernarbungen im Auge verursacht und so erfolgreich Erblindungsursachen und Tumore bekämpfen kann, – weltberühmt. Später entwickelt sich

daraus die Lasertherapie. Meyer-Schwickeraths Idee, den Fokus der Klinik auf die innovative Therapie von Augentumoren zu setzen, führten die Klinikdirektoren nach ihm weiter.

Doch nicht nur Patienten mit seltenen Tumorerkrankungen profitieren von der Expertise der Essener Augenärzte. Auch bei der Behandlung weit verbreiteter Augenerkrankungen wie zum Beispiel Grünem oder Grauem Star kann die UME mit einem großen Vorteil punkten, erklärt Bechrakis: „Viele Augenkliniken haben sich auf eine Therapie je Krankheit spezialisiert, wir bieten eine große Bandbreite an Therapien.“ Und diese wird kontinuierlich erweitert. So wurde im Oktober der erste Augentumor-Patient an der UME per Protonentherapie behandelt. Welche Therapie die richtige ist, wird für jeden Patienten individuell entschieden. Dabei kommt den Patienten die interdisziplinäre Vernetzung in Essen zugute. Spezialisten verschiedener Fachrichtungen werden in die Fallbesprechungen der Augenklinik standardmäßig einbezogen.

Als Organ ist das Auge also auch anfällig für Krebs. Daneben teilt es aber noch eine Eigenschaft mit anderen Organen, von der kaum jemand weiß: Es lässt sich transplantieren. Zumindest teilweise. Durch die Transplantation von gesunder Hornhaut verstorbener Patienten können stark sehbehinderte Patienten ihre Sehfähigkeit wiedererlangen. Auch solche Hornhauttransplantationen sind nicht an jeder Klinik möglich. Dazu verfügt die UME eigens über eine Hornhaut-Gewebesbank, in der Spendenmaterial über längere Zeit gelagert werden kann. (CD)

Mindestens

65

der jährlich 70 Fälle von bösartigen Augentumoren bei Kindern werden an der UME behandelt.



ENDOKRINOLOGIE UND DIABETOLOGIE

## KEIN PATIENT WIE DER ANDERE

Komplexe und seltene Erkrankungen sind ihr Spezialgebiet. Die Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Stoffwechsel behandelt Erkrankungen des Hormonsystems aus ganz Deutschland und dem europäischen Ausland.

**E**ndokrino-was? Endokrinologie ist den meisten medizinischen Laien ein Fremdwort. Dabei beschäftigt sich das Fach mit Volkskrankheiten wie Diabetes, Adipositas, Schilddrüsenerkrankungen, Bluthochdruck und Osteoporose.

Ihren Ruf als Spitzenmedizinisches Zentrum verdankt die Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Stoffwechsel unter Leitung von Prof. Dr. Dagmar Führer-Sakel nicht zuletzt der Behandlung von endokrinen Tumoren. „Das sind Tumoren der Schilddrüse, der Hirnanhangsdrüse und der Nebenniere, aber auch neuroendokrine Tumoren, die aus hormonbildenden Zellen entstehen“, erklärt der leitende Oberarzt Dr. Harald Lahner, Leiter des ENETS Centers für Neuroendokrine Tumoren und Koordinator des endokrinen Tumorzentrums am WTZ. Mit zwei bis vier Neuerkrankungen pro 100.000 Einwohner sind sie sehr selten und benötigen einen hohen Standard an spezialisierter Diagnostik und Therapie.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Transition. „Gerade in der Übergangsphase vom Jugendlichen zum Erwachsenen ist die Betreuung von Patienten mit Erkrankungen des Hormonsystems durch Spezialisten besonders wichtig, damit Langzeitfolgen vermieden werden“, sagt Privatdozentin Dr. Nicole Unger, die den Bereich oberärztlich gemeinsam mit Kollegen der Kinderklinik verantwortet.

Besonders dynamisch hat sich in den letzten Jahren auch die spezielle Diabetologie an der Klinik entwickelt. Die Transplantationsendokrinologie Essen (TREND-E) unterstützt Patienten vor und nach einer Organtransplantation mit Präventionsmaßnahmen

und neuen patientenorientierten Behandlungskonzepten für Hormon- und Stoffwechselerkrankungen.

Noch vor der Pandemie wurde das SmartDiabetes-Care-Projekt ins Leben gerufen. „Gerade in der digitalen Versorgung von COVID-19 Patienten, die überhäufig an Diabetes leiden, hat sich der Einsatz neuer smarter Sensoren für Patientengesundheit und -sicherheit extrem bewährt“, erklärt Privatdozentin Dr. Susanne Reger-Tan, Oberärztin und Leiterin des Diabetologikum DDG.

Als Entdecker und Löser komplexer Fragestellungen stehen die Mediziner für einen patienten- und wissenschaftsorientierten Ansatz in der Behandlung ihrer jährlich weit über 12.000 Patienten. „Dazu tragen klinische Studien ebenso wie grundlagenwissenschaftliche Untersuchungen bei“, erklärt Prof. Dr. Lars Möller, der wie die Naturwissenschaftlerin Prof. Dr. Heike Heuer ein weltweit anerkannter Spezialist für komplexe Störungen der Schilddrüsenhormonwirkung ist. „Mit höchster Motivation arbeiten wir in unserem Sonderforschungsbereich/Transregio 296 ‚LOCOTACT‘ zusammen mit Forschenden aus ganz Deutschland und internationalen Wissenschaftlern daran, günstige Effekte der Hormone nutzbar zu machen. Auf diese Weise wollen wir neue Behandlungskonzepte für Erkrankungen, z.B. von Leber, Herz und Gehirn entwickeln“, sagt die Klinikdirektorin Prof. Dr. Dagmar Führer-Sakel. (11)



Prof. Dr. Dagmar Führer-Sakel leitet die Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Stoffwechsel

GASTROENTEROLOGIE

## „WIEDER LEUCHTTURM WERDEN“

Prof. Dr. Hartmut Schmidt leitet seit Juli die Klinik für Gastroenterologie und Hepatologie. Sein Ziel: Die Klinik zu einem der größten Lebertransplantationszentren Europas machen.

**Professor Schmidt, gut hundert Tage sind Sie jetzt im Amt. Was hat Sie bislang am meisten in der Klinik beeindruckt?**

Die allgegenwärtige hohe Motivation und der große Wissensdurst – sowohl beim ärztlichen als auch beim pflegenden Personal. Es herrschen großer Teamgeist sowie eine gute und offene Kommunikation. Das gilt intern, aber auch beim Austausch mit anderen Abteilungen und Fachkliniken. Das ist in so großen Universitätskliniken nicht selbstverständlich.

**In welchen Bereichen ist die Klinik besonders stark?**

Wir haben über 4.000 Lebertransplantierte Patientinnen und Patienten in der Nachsorge und gehören damit zu den größten Lebertransplantationsambulanzen in Deutschland. Wir verfügen außerdem über einen hohen Anteil an Fachmedizinerinnen und -medizinern im Bereich Hepatologie und sind sehr eng mit angrenzenden Fachbereichen der Universitätsmedizin wie der Immunologie, Mikrobiologie, Radiologie oder der Pathologie vernetzt, die allesamt auf Erkrankungen der Leber ausgerichtet sind. Bei der Diagnose und den Therapien setzen wir also ganz klar auf interdisziplinäres Arbeiten und können deshalb auch bei sehr seltenen Lebererkrankungen helfen.

**Haben Sie da ein Beispiel?**

Erst kürzlich haben wir bei einem Patienten die Leber transplantiert, der unter einer Zystenleber litt. Bei dieser seltenen Krankheit ist die Leber mit Zysten durchsetzt. Die Erkrankten haben zwar normale Leberwerte und -funktionen, durch die Druckprobleme in der Bauchdecke drohen sie aber zu verhungern. Frühzeitig erkannt, kann man den Erkrankten sehr gut helfen und die Lebensqualität massiv verbessern.



Prof. Dr. med. Hartmut Schmidt ist seit Sommer Direktor der Klinik für Gastroenterologie und Hepatologie in Essen.



Über  
**4.000**

**Lebertransplantierte Patienten in der Nachsorge**

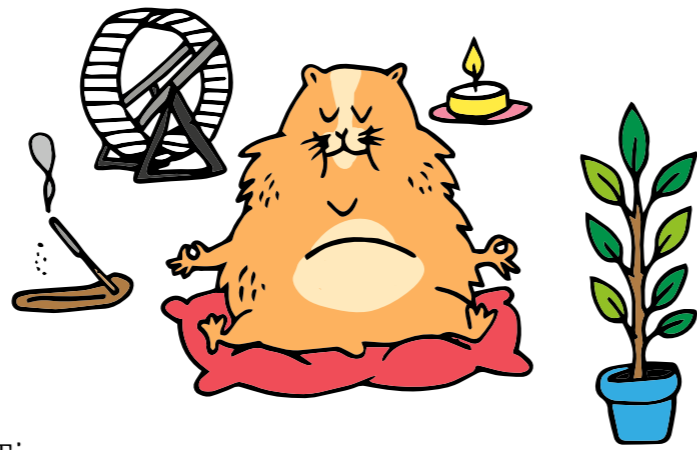
**Wie merkt man eigentlich, dass die Leber geschädigt ist?**

Das Tückische ist, dass die Leber in der Regel nicht schmerzt, wenn sie krank ist. Das ist oft erst der Fall, wenn es fast zu spät ist. Positiv ist aber, dass überweisende Ärzte mittlerweile häufiger Ultraschalluntersuchungen durchführen, sodass krankhafte Veränderungen der Leber frühzeitiger erkannt und behandelt werden können.

**Was sind denn Risikofaktoren und wie kann ich besser für meine Leber sorgen?**

Übergewicht ist ein ganz entscheidender Risikofaktor. Dadurch, dass die gesamte Bevölkerung in Deutschland zu Übergewicht tendiert, sehen wir zum Beispiel immer häufiger Kinder mit entzündlichen Leberveränderungen oder einer Fettleber. Darüber hinaus sollte man mit Alkohol und Medikamenten vorsichtig sein. Auch bei Diabetes oder einer Fettstoffwechselstörung gilt: regelmäßig seine Leberwerte überprüfen lassen. (RP)

# OMMM



Raus aus dem Hamsterrad, rein in ein bewussteres Leben. Wie is? hat sieben Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag gesammelt.

ILLUSTRATIONEN: SANDRA BAYER

## 1 — STRESS LASS NACH

Konflikte mit der Kollegin, eine schwere Erkrankung oder Geldsorgen – all das sorgt für Stress im Alltag. Chronischer Stress, wie ihn viele während der Pandemie entwickelt haben, kann zu einem echten Problem für die Gesundheit werden. So konnten Studien bei chronischen Stresspatienten ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nachweisen. Umso wichtiger ist es, sich im Alltag immer wieder Ruheinseln zu schaffen, in denen man Entspannung findet. Dabei kann ein sogenanntes Achtsamkeitstraining helfen.



## 3 — ÜBUNG MACHT DEN YOGI

Durch regelmäßiges Achtsamkeitstraining können wir unsere Einstellung zu stressigen Situationen verändern und größere Gelassenheit erlangen. Klingt gut, oder? Leider gelingt das nicht von jetzt auf gleich. So wie Bauchmuskeln regelmäßig trainiert werden müssen, so muss auch achtsames Verhalten eingeübt werden – und zwar am besten jeden Tag! Damit das Achtsamkeitstraining im Alltag nicht untergeht, hilft eine tägliche Erinnerung im Smartphone-Kalender. Und das Wissen, dass man danach entspannter durch den Tag schreitet!



## 2 — VON BUDDHA INSPIRIERT

Ziel des Achtsamkeitstrainings ist es, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken und aus der Rolle des Beobachters zu überlegen, wie man mit Stress anders umgehen kann. Ganz neu ist die Idee aber nicht: Buddha beschrieb die Achtsamkeitspraxis in Bezug auf den Körper, die Gefühle, den Geist und alle wahrnehmbaren Dinge bereits in seinen Lehreden. Der amerikanische Mediziner Dr. Jon Kabat-Zinn hat auf dieser Grundlage in den 70er-Jahren das sogenannte MBSR-Programm („Mindfulness-Based Stress Reduction“) zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion entwickelt.



**Buch-Tipp:** Das MBCT-Arbeitsbuch: Ein 8-Wochen-Programm zur Selbstbefreiung von Depressionen und emotionalem Stress. Zindel Segal und John Teasdale (Arbor Verlag)

## 4 — YIN UND YANG – DIE RICHTIGE ÜBUNG FINDEN

Von Atemübungen bis zur Genussschulung – Wer Achtsamkeit erlernen möchte, kann aus einer Vielzahl an Übungen auswählen. Eine der bekanntesten Übungen ist der sogenannte Bodyscan, bei dem die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers im Vordergrund steht. Für Schmerzpatienten sei die Übung allerdings weniger gut geeignet, besser seien Übungen, die sich auf Gedanken oder die Wahrnehmung der Umgebung beziehen, meint die Psychologin Madeleine Fink, die am LVR-Klinikum Essen Achtsamkeitskurse für Krebspatienten anbietet. Sie empfiehlt, sich vor Beginn des Achtsamkeitstrainings mit den eigenen Bedürfnissen vertraut zu machen: „Wenn ich zum Beispiel sowieso schon sehr genussvoll esse, brauche ich keine Übung zum bewussten Schmecken. Gemäß der Yin- und Yang-Philosophie geht es vielmehr darum, die schwächeren Seiten zu stärken und etwas zu üben, was ich noch nicht so gut kann.“



## 6 — RUHEZONE

Zu Hause gilt: Je weniger Ablenkung, desto besser! Gerade Achtsamkeitsanfängern hilft eine ruhige Umgebung, um auch geistig zur Ruhe zu kommen. Suchen Sie sich daher einen ruhigen Raum, schließen Sie alle Fenster und schalten Sie Ihr Smartphone auf Flugmodus. So schaffen Sie sich zehn Minuten Pause, in denen Sie sich ganz auf den aktuellen Moment konzentrieren können.



## 5 — DREI GEGENSTÄNDE

Eine gute Übung für Einsteiger ist der achtsame Spaziergang: Einfach mal die Straße oder einen Waldweg entlang spazieren und ganz bewusst drei blaue Gegenstände wahrnehmen. Hinterfragen, was man riecht, schmeckt, sieht und hört – und den Moment so ganz bewusst erleben.



## 7 — DAS GEDANKENKARUSSELL DURCHBRECHEN

Haben wir eigentlich noch genug Milch? Später muss ich noch die Hemden bügeln... Während einer Achtsamkeitsübung im Hier und Jetzt zu bleiben, ist gar nicht so einfach. Alles ganz normal, meint Expertin Madeleine Fink. „Der menschliche Geist ist eben neugierig. Sobald man merkt, dass die Gedanken abdriften, kann man versuchen, sich wieder auf die Atmung zu konzentrieren und die Gedanken sanft auf den aktuellen Moment zurückzulenken. Mit der Zeit und viel Übung gelingt das immer besser!“



**Unsere Expertin:** Madeleine Fink arbeitet seit 2017 als Psychologin an der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie im LVR-Klinikum Essen und bietet unter anderem Achtsamkeitsübungen für Krebspatienten an. Alle Achtsamkeitsübungen, die sie ihren Patienten mitgibt, hat sie selbst ausprobiert.







**Spezielle Handgriffe** lockern die Atemmuskulatur, der Großteil der Long Covid-Physiotherapie besteht aber aus Atemübungen.

# HUNGRIG NACH LUFT

Wenn Wäscheholen zum Marathon wird: Zwei Physiotherapeutinnen am Universitätsklinikum Essen helfen Long Covid-Patienten, wieder zu Atem zu kommen.

**K**napp einen Zentimeter schwebt Leonie Renzewitz' Hand über der Bauchdecke ihrer Patientin. „Weiter, weiter, weiter“, feuert die Physiotherapeutin die junge Frau an. Die Luft ist warm und stickig in Behandlungsraum 4, der Sommer gibt an diesem Herbsttag nochmal alles. Patientin Linda Söchtig auch. Sie holt noch mehr Luft, ihr Bauch hebt sich langsam, dann berührt er endlich die Handfläche. Ruhig ausatmen. Pause. Und nochmal. Nach drei Wiederholungen ist die Therapeutin zufrieden und die Patientin völlig erschöpft. Seit letztem Oktober ist jeder tiefe Atemzug für Söchtig ein Kraftakt. Seit sie sich mit Corona infizierte.

Rund 20.000 Atemzüge macht ein gesunder Mensch am Tag. Das kontinuierliche Ein und Aus passiert unbewusst. Erst, wenn wir aus der Puste kommen, nehmen wir unsere Atmung wahr – oder wenn etwas mit ihr nicht stimmt. So wie bei vielen Long Covid-Patienten. Über drei Viertel der in der Post Covid-Ambulanz am Universitätsklinikum Essen betreuten Corona-Genesenen sind von Atemproblemen betroffen. 20 von ihnen werden seit Juni im Rahmen einer Studie von Leonie Renzewitz und ihrer Kollegin Anja Kornblum-Hautkappe physiotherapeutisch betreut.

Die meisten sind junge Patienten unter 35 Jahren. Ihre Covid-Verläufe waren mild, liegen oft mehrere

Monate zurück. Nur ein Patient war im Krankenhaus, beatmet wurde keiner. Das gibt der Medizin und auch den Therapeutinnen Rätsel auf. „Die Werte dieser Patienten – Lungenfunktion, Sauerstoffwert oder Röntgenbilder – sind in der Regel unauffällig. Es gibt keine nachweisbaren Lungenschäden“, erklärt Anja Kornblum-Hautkappe. Einzig Belastungstests zeigen, dass die Patienten weit weniger belastbar sind, als sie es gemäß ihres Alters und Fitnesszustands sein müssten.

Was das im Alltag bedeutet, weiß Patientin Linda Söchtig. „Wenn ich die Wäsche aus dem Keller hole, brauche 15 bis 20 Minuten, bis ich wieder bei Atem bin“, so die 24-Jährige. Nach der Arbeit übermannt die Gesundheits- und Krankenpflegerin die Erschöpfung. Ausdauersport wie zum Beispiel Joggen ist undenkbar. Als Söchtig Anfang Juni zu Renzewitz in die Therapie kommt, zeigt sie im Belastungstest eine Ruheatmung von 18 Atemzügen pro Minute, normal sind bis zu 16. Der Befund ergibt: Luftnot bei Belastung, Atmung vermehrt in die Brust statt in den Bauch und durch den Mund statt durch die Nase. Dazu kommt ein Phänomen, das Renzewitz „Lufthunger“ nennt: „Das permanente Gefühl, nicht genug Luft holen zu können.“ Alles typische Symptome für Long Covid-Patienten.

## Das Atmen verlernt

„Es wirkt, als hätten sich die Patienten in der akuten Krankheitsphase unbewusst ein anderes Atemmuster

angewöhnt“, sagt Renzewitz. In der Therapie gelte es nun, dem Gehirn die normale Atmung wieder anzutrainieren, „die Festplatte zu überschreiben“. Dafür müsse zunächst ein Bewusstsein für die eigene Atmung geschaffen werden. Zusätzlich helfen manuelle Handgriffe, die Zwerchfellbeweglichkeit und -kraft wieder zu verbessern. Dann arbeiten die Patienten mit Übungen an Atemtiefe, -frequenz und -rhythmus. Immer wieder – in der Behandlung mit dem Therapeuten, aber auch zu Hause allein. Denn erst durch vielfache Wiederholungen, wird das normale Atemmuster wieder automatisiert. Therapeutin Anja Kornblum-Hautkappe ist optimistisch, dass Atembeschwerden so wieder ganz verschwinden können. Die bisherigen Erfahrungen mit den Patienten geben ihr Recht.

„Es ist ein wenig so, als hätte ich das Atmen neu gelernt“, sagt Patientin Söchtig. Bereits nach zwei Therapieeinheiten hat sich ihre Ruheatmung nach dem Belastungstest auf neun Atemzüge die Minute halbiert. Komplet fit fühlt sie sich noch nicht, aber: „Ich kann aus meiner Atmung endlich wieder Energie schöpfen. Und wenn ich merke, mir bleibt die Luft weg, weiß ich zumindest, wie ich meine Atmung mit einfachen Übungen selbst wieder beruhigen kann.“ Für Renzewitz ist das eines der wichtigsten Ziele der Atemtherapie: „Luftnot ist mit die existenziellste Angst, die man erleben kann. Wir geben den Patienten eine Art Werkzeugkasten, mit dem sie sich selbst helfen können. Das gibt Sicherheit – und das ist viel Wert!“ (CD)



**Leonie Renzewitz** arbeitet eigentlich mit beatmeten Patienten auf Intensivstationen.



## „Als hätte ich das Atmen neu gelernt.“

Linda Söchtig

**i** Beschwerden, die nach einer Covid-Infektion bleiben, werden unter dem Begriff „Long Covid“ zusammengefasst. In einer Broschüre informiert die Universitätsmedizin Essen darüber, welche Symptome auftreten können, wie man sie behandeln kann und was dahinterstecken könnte.



# WARNSIGNALE MEDIZIN VON MORGEN UND WANDNISCHEN

An der Universitätsmedizin Essen wird Spitzenforschung betrieben – und die kann bisweilen revolutionär sein. In unserer Serie schildern UME-Forscher die spannendsten Fragen aus ihrem Gebiet.

## Folge 4: Pharmakologie und Tumorforschung.

**R**und 1,8 Millionen Deutsche sind von Vorhofflimmern betroffen. Damit ist die Herzrhythmusstörung heute bereits eine der größten Volkskrankheiten in der Bundesrepublik. Trotzdem sind die Ursachen immer noch nicht ausreichend geklärt. Dies zu ändern, ist das große Ziel von Prof. Dr. Dobromir Dobrev. Der Direktor des Instituts für Pharmakologie betreibt seit über 20 Jahren Grundlagenforschung zum Thema Vorhofflimmern und hat sein Institut in den letzten Jahrzehnten weltweit an die Spitze der molekularen und zellulären Herzforschung geführt.

Auch wenn die wissenschaftliche Arbeit mitunter mühsam sein kann, treibt ihn die Hoffnung an, mit seiner Forschung an der Entwicklung eines wirksamen Medikaments gegen Vorhofflimmern mitzuwirken. „Leider konnten



wir im Bereich der Medikamentenentwicklung in den letzten Jahrzehnten keine neuen Durchbrüche erzielen. Insofern ist die Hoffnung – und unsere Treibkraft –, dass wir in Zukunft ein Arzneimittel finden, was Vorhofflimmern zuverlässig und ohne schwere Nebenwirkungen behandelt“, erklärt Dobrev.

Besonders vielversprechend sind dabei neue Erkenntnisse über entzündliche Signalwege in kardialen Nichtimmunzellen: „In den letzten vier Jahren haben wir unter anderem intensiv an der Rolle von Entzündungssignalen in Zellen geforscht und uns dabei vor allem die Herzmuskelzellen ganz genau angeschaut. Dabei ist aufgefallen, dass diese sogenannten Kardiomyozyten bei Vorhofflimmern ähnliche Entzündungssignale nutzen wie Entzündungszellen.“

So konnten Dobrev und sein Team in aufwendiger Forschungsarbeit nachweisen, dass die kardialen Entzündungssignale bei Patientinnen und Patienten, die zu Vorhofflimmern neigen, verstärkt in den Herzmuskelzellen ablaufen. „Dabei werden Interleukin-1-Moleküle freigesetzt, die normalerweise eher in Entzündungszellen vorkommen und unter anderem in der Lage sind, Fieber auszulösen. Wir vermuten, dass dieser Vorgang Vorhofflimmern auslösen kann und auch dazu beiträgt, die Rhythmusstörung aufrechtzuerhalten“, so Dobrev. Im nächsten Schritt wollen die Forschenden genauer verstehen, wie die entzündlichen Signalwege in kardialen Nichtimmunzellen dazu beitragen, dass Vorhofflimmern entsteht beziehungsweise aufrechterhalten wird.

## Pharmakologie



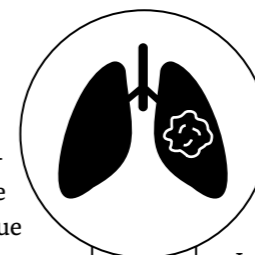
**Prof. Dr. Dobromir Dobrev,**  
Direktor des  
Instituts für  
Pharmakologie

**Z**wischen 50.000 und 200.000 Blutstammzellen trägt jeder Erwachsene im Körper. Sie erzeugen täglich neue Zellen, reparieren Verletzungen und erneuern Organe. Eine zentrale Rolle nehmen hierbei die Stammzellen des Bindegewebes ein, deren Funktionsweise im Fokus der Forschung von Prof. Dr. Diana Klein steht.

„Die sogenannten mesenchymalen Stammzellen (MSCs) sind für unseren Körper sehr wichtig, obwohl sie nur einen kleinen Teil der körpereigenen Stammzellen ausmachen. Sie sind unter anderem dafür verantwortlich, unsere Knochen, Muskeln und unser Fettgewebe gesund zu halten. Außerdem unterstützen sie die Vorläuferzellen des Bluts“, erklärt die Leiterin der Nachwuchsgruppe „Vaskuläre Stammzellen“ am Institut für Zellbiologie (Tumorforschung) der UME.

Doch bestimmte Eigenschaften machen die MSCs im Fall einer Krebserkrankung auch gefährlich: „Die Stammzellen des Bindegewebes können immunologische Reaktionen unterdrücken. Das wissen Krebszellen für sich zu nutzen, indem sie MSCs rekrutieren und sich so vor der körpereigenen Immunabwehr schützen“, so Diana Klein.

Um besser zu verstehen, wie MSCs an der Entwicklung von Erkrankungen und insbesondere von Tumoren beteiligt sind, untersuchten die Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen rund um Klein zuletzt deren Wirkung in der Lunge. Dabei konnten sie nachweisen, dass die in der Lunge ansässigen MSCs nicht von solchen Stammzellen zu unterscheiden sind, die in der Wand von menschlichen Blutgefäßen zu finden sind. Diese sogenannten vaskulären Stammzellen bilden eine wichtige Quelle für alle Arten von Blutgefäßzellen, die unter anderem sicherstellen, dass Gefäße ordentlich neugebildet und umstrukturiert werden. „Wir wissen nun, dass die Verteilung der



MSCs in der Lunge durch ihre Existenz in der Gefäßnische bestimmt wird“, erläutert Diana Klein.

In einem aktuellen Folgeprojekt wird daher nun untersucht, welche Rolle die Gefäßnische in der Lunge spielt. „Dafür muss man wissen, dass der Mensch überall im Körper bestimmte Nischen für verschiedene Stammzellen hat. Die mesenchymalen Stammzellen befinden sich zwar hauptsächlich im Knochenmark, man findet sie aber auch in anderen Bereichen, wie zum Beispiel in den Gefäßwänden“, sagt Klein. „Wir vermuten, dass die Bindegewebe-Stammzellen aus dieser sogenannten vaskulogenen Zone in der Lunge die ersten sind, die im Falle einer Krebserkrankung durch einen Tumor modifiziert werden – und zwar noch bevor die Stammzellen aus dem Knochenmark mobilisiert werden.“ Wenn nun herausgefunden werden kann, wie genau diese Zellen von den Tumorzellen in der Lunge modifiziert werden, könnte das nicht nur Einfluss auf die Diagnose, sondern auch auf die Therapie von Lungenkrebs haben. (1)

## Tumorforschung



**Prof. Dr. Diana Klein,** Leiterin der  
Nachwuchsgruppe  
„Vaskuläre Stammzellen“  
am Institut für Zellbiologie  
(Tumorforschung)  
der UME



**Aktuelle Forschungsergebnisse**  
veröffentlichen wir hier: [www.uni-due.de/med/news](http://www.uni-due.de/med/news)

FOTOS: UME





# ALLES TOP, ALLES VERNETZT

Der neue digitale Operationssaal der Klinik für Neurochirurgie und Wirbelsäulenchirurgie eröffnet neue OP-Welten.

**W**as ist denn hier los? 19 Bildschirme verteilen sich in dem etwa 50 Quadratmeter großen Raum. In der einen Ecke steht ein mobiler Greifarm, der wie die Miniaturausgabe eines futuristischen Fahrgeschäfts aussieht. Links daneben ein junger Mann, der an einem spielkonsolenähnlichem Gerät herumdrückt. Wer noch nie in einem digital vernetzten Operationssaal war, der wähnt sich wahlweise in einer Weltraum-Kommandozentrale oder einem Gaming-Paradies.

Wir stehen in OP 4 der Klinik für Neurochirurgie und Wirbelsäulenchirurgie des Universitätsklinikums Essen. Anders ausgedrückt: Wir bestaunen das Modernste, was es derzeit in diesem medizinischen Feld an Operationstechnik gibt. „Alles deutsche Technologie“, berichtet Prof. Dr. Ulrich Sure, „weltweit führend.“ Dann drückt er auf einer weißen Fernbedienung einen Knopf und der Röntgenroboter mit seinen beiden Greifarmen setzt sich in Bewegung, dreht sich mehrfach um das Skelett, das zu Vorführzwecken auf dem OP-Tisch platziert wurde, und produziert in Sekundenschnelle hunderte von Bildern. Zusammengesetzt

zu einem 3D-Bilddatensatz können sie den Chirurgen während einer Operation jederzeit mit individueller Bildgebung unterstützen. „Alle Geräte in diesem Raum sind vernetzt“, schwärmt Sure. Und genau das ist das Besondere an dem neuen OP, der im Rahmen eines durch die Deutsche Forschungsgemeinschaft geförderten Projekts entstand.

## OP-Navigation: millimetergenau und in 3D

Neben dem beeindruckenden Röntgengerät zählt auch ein Hochleistungs-Mikroskop zu den neuen Geräten, das bei Operationen z.B. an Hirntumoren zum Einsatz kommt. Allein dieses Gerät hat den Wert eines Einfamilienhauses in bevorzugter Wohnlage, der gesamte OP kostete einen mittleren einstelligen Millionenbetrag. Unter der Decke gleich über dem OP-Tisch schwebt ein Navigationssystem mit spezieller digitaler Operationsumgebung. In Verbindung mit einem robotischen Assistenzsystem für komplexe Operationen sowie Virtual Reality-Brillen erlaubt es dem Operierenden millimetergenaue Eingriffe. Dass zum

FOTOS: UME

Wie ist?  
online

Ärzte erklären  
den neuen  
Smart OP im  
Video



Beispiel bei einer Wirbelsäulenoperation ein Schrauben-Implantat nicht korrekt gesetzt wird, ist mit dieser Technik praktisch ausgeschlossen. Sure: „Die Vernetzung und Digitalisierung in dieser Form ist außergewöhnlich und sie ist ganz im Sinn der Patientinnen und Patienten. Gerade bei unseren schwierigen und hochkomplexen Operationen, wie Eingriffe bei Hirntumoren, bietet uns das Zusammenspiel technologische Unterstützung auf höchstem Niveau und besondere Sicherheit. Diese Technik ist smart und zugleich extrem leistungsstark.“

Der neue OP ist bereits der zweite digitale Operationssaal auf dem Campus des Universitätsklinikums. Bereits seit Anfang des Jahres wird auch in der Augen- und HNO-Heilkunde auf digitalem Top-Niveau operiert. In der Neurochirurgie wurde die neue Technologie schon nach wenigen Wochen in 80 Prozent der Operationen in diesem Saal genutzt. „Wir setzen ihn derzeit bei ein bis zwei Operationen täglich ein“, berichtet Ulrich Sure. Für ihn und sein Team ist die Bedienung schon jetzt „wie Autofahren“. Das Mikroskop etwa bedient er mit dem Mund, um beide Hände frei zu haben für die Operation.

Sicherheit für die Patientinnen und Patienten und eine neue Präzision im Eingriff – diese Vorteile werden sofort sichtbar. Unsichtbar ist ein weiterer, für das Personal im OP wichtiger Aspekt: Da der neue Röntgen-Roboter seine Aufnahmen vor der Operation macht – während das Personal nicht im Raum ist – sinkt die Strahlenbelastung für das Operationsteam deutlich. Für die Zukunft deuten sich weitere positive Effekte an. Prof. Dr. Jan Buer, Dekan der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen und Vorstand des Universitätsklinikums Essen, sieht in dem Operationssaal auch Chancen für den Nachwuchs: „Davon werden wir auch in der Forschung und in der Lehre besonders profitieren, gerade bei der Ausbildung unserer jungen Medizinerinnen und Mediziner.“ Bereits jetzt wird zudem nach weiteren medizinischen Feldern gesucht, in denen die digitale OP-Technik unterstützen kann. Denkbar sind zum Beispiel Eingriffe an der Schnittstelle von Neurologie und Angiologie. (LZ)



**Hoher Besuch:** Zur Eröffnung des OPs kam auch NRW-Wissenschaftsministerin Isabel Pfeiffer-Poensgen (Mitte).

## „FACHLICH UND PERSÖNLICH“

Selbsthilfe klingt für viele nach Stuhlkreis und Dauerjammern. Bei der Essener Gruppe Schilddrüsenkrebs ist das ganz anders.



beantwortet. Danach tauschen wir uns dann in lockerer Atmosphäre ohne ärztlichen Beirat aus. Dabei kommen oft ganz persönliche Gespräche zustande.

**Wer ist die „Selbsthilfegruppe Schilddrüsenkrebs Essen“ (SHG Essen)?**

Wir sind eine offene Gruppe, für die man sich nicht anmelden muss, und haben auch immer wieder Teilnehmende, die die Treffen nur während ihrer Therapie besuchen. In der Regel kommen zu jedem Termin 10 bis 15 Betroffene.

**Was zeichnet die Gruppe aus?**

Mir war immer wichtig, dass bei den Sitzungen ein fachlicher Austausch stattfindet. Deswegen ist bei allen Terminen ein erfahrener Mediziner dabei, der die Fragen rund um die Erkrankung

**In welchen Situationen kann die Selbsthilfegruppe Erkrankte unterstützen?**

Schilddrüsenkrebs ist eine seltene Tumorerkrankung. Viele, die zum ersten Mal zu uns kommen, haben große Angst, dass sie bald nicht mehr da sein werden. Ihnen diese Furcht zu nehmen, hat schon vielen unserer Teilnehmenden geholfen.

**Bitte ergänzen Sie diesen Satz: Wenn ich an Selbsthilfe denke, dann ...**

... ist mir ganz klar: Selbsthilfe bedeutet für mich, nicht nur Hilfe in Anspruch zu nehmen, sondern auch selbst Hilfe weiterzugeben! Selbsthilfe ist für alle ein Gewinn!

**i** Die Treffen finden alle zwei Monate im Margot von Bonin Haus (Hohlweg 8, 45147 Essen) statt.

Kontakt: Jens Müller, Tel. 0172|2151511  
[jens.mueller@sd-krebs.de](mailto:jens.mueller@sd-krebs.de), [www.sd-krebs.de/essen](http://www.sd-krebs.de/essen)

**i** Mehr Informationen zur Selbsthilfe gibt es beim Institut für PatientenErleben unter [www.patientenerleben.de/selbsthilfe/](http://www.patientenerleben.de/selbsthilfe/).



MEINE ENTDECKUNG

ILLUSTRATION: MARIA MARTIN

# HOFFNUNG FÜR EINE MILLION

Obwohl das Polyzystische Ovar-Syndrom zu den häufigsten Stoffwechselerkrankungen gehört, gibt es bisher keine zugelassenen Therapien.

**R**und fünfzehn Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter leiden unter dem Polyzystischen Ovar-Syndrom (PCOS) – das sind allein in Deutschland rund eine Millionen Menschen. Trotzdem sind die Ursachen der Stoffwechselerkrankung, die sich unter anderem durch übermäßige Körperbehaarung, Zyklusstörungen und Übergewicht äußert, bisher weitgehend unbekannt. „Das Syndrom ist hochkomplex und reicht von äußerlichen Veränderungen über Fragen der Fruchtbarkeit zu metabolischen Langzeitfolgen“, sagt PD Dr. Susanne Reger-Tan, die in der Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Stoffwechsel schon mehr als 2.000 Patientinnen mit PCOS behandelt hat. Dass

nicht wenige Frauen dafür weite Wege auf sich nehmen, zeigt, wie hoch der Leidensdruck der Betroffenen ist. „Viele haben es schwer, sich ihren Kinderwunsch zu erfüllen und fühlen sich durch den Überschuss an männlichen Hormonen in ihrer Weiblichkeit beeinträchtigt“, weiß die Oberärztin, die eng mit der PCOS Selbsthilfegruppe Deutschland e. V. zusammenarbeitet. Aber auch das erhöhte Risiko, an Übergewicht, Diabetes oder anderen langfristigen Folgen zu erkranken, bereitet vielen Patientinnen Sorge.

## Neuer Therapieansatz: SGLT-Inhibitoren

Da es bisher keine zugelassenen Therapien gibt, wird PCOS vor allem durch Antidiabetika wie Metformin behandelt. Susanne Reger-Tan und ihr Team forschen deswegen intensiv an der Erprobung neuer Therapieoptionen. Große Hoffnung setzt die PCOS-Expertin aktuell auf eine zuletzt veröffentlichte Phase-II-Studie, in der ausgewählte Patientinnen über zwei Wochen sogenannte SGLT-1- und -2-Inhibitoren eingenommen haben. Diese Antidiabetika hemmen Glukose-Transporter in Darm und Nieren und führen

dazu, dass weniger Glukose im Darm aufgenommen und mehr Glukose über den Urin ausgeschieden wird. „Die Auswirkungen auf die Gesundheit der Patientinnen waren sehr vielversprechend – einige Frauen hatten sogar kurz nach der Einnahme einen Eisprung. Die Präparate könnten also auch für Patientinnen mit Kinderwunsch spannend sein“, so Reger-Tan. Ob und wann die Inhibitoren für die Behandlung von PCOS zugelassen werden, ist aber noch unklar. Susanne Reger-Tan: „Ich hoffe, dass wir für Frauen mit PCOS mehr Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit und mehr Optionen für klinische Medikamentenstudien bereitstellen können, sodass uns endlich zugelassene Medikamente zur Verfügung stehen. Bisher erfolgt die Behandlung des PCOS im Off-Label-Use. Daher müssen die Patientinnen die Therapie aus eigener Tasche zahlen.“ (1)

**i Aktuelle Forschungsergebnisse** veröffentlichen wir hier: [www.uni-due.de/med/news](http://www.uni-due.de/med/news)



**PD Dr. Susanne Reger-Tan** ist Oberärztin der Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Stoffwechsel und Leiterin des Diabeteszentrums.

# Menschen



Claudius Frickenhaus, Küchenleiter

## 友情\*

### DEUTSCH-JAPANISCHE FREUNDSCHAFT

Wie oft er in Japan war, kann Prof. Wolfgang Sauerwein nur vermuten: „Sicher eine hohe zweistellige Zahl.“ Seit rund 30 Jahren setzt sich der ehemals leitende Oberarzt der Essener Klinik für Strahlentherapie für den deutsch-japanischen Austausch ein – für die UME, die Stadt Essen und das Land NRW. Dafür hat ihm die japanische Regierung nun den „Orden der Aufgehenden Sonne am Halsband, goldene Strahlen“ verliehen. Sauerwein: „Wir können viel von den Kollegen lernen, zum Beispiel ist Japan in der Robotik sehr weit.“ Wer mit Japanern zusammenarbeite, den erwarte zudem absolute Loyalität: „Es braucht Zeit, aber ist Vertrauen da, laufen Projekte ohne Rückversicherung.“ Wie man dieses Vertrauen schafft? „Gemeinsam Bier trinken und Karaoke singen. Das verbindet.“

\* 友情 = Yōuqing = „FREUNDSCHAFT“ (JAP.)

## „Kochen ist Präzisionssache“

**Sie müssen jeden Tag rund 4.500 Mahlzeiten auf den Tisch bringen. Wie fühlt sich das an?** Das fühlt sich vor allem gut organisiert an. Kochen in der Großküche ist Präzisionssache. Genaue Kalkulationen sind notwendig, um bei diesen Mengen wirtschaftlich und effizient zu arbeiten.

### Wie funktioniert eine Klinikgroßküche?

Von der Bestellung des Patienten bis zur Rückführung des schmutzigen Geschirrs ist eine enorme Logistik nötig. Alles ist durchgetaktet. In der Küche haben wir ein Fließband mit verschiedenen Stationen: für Fleisch, Soße, Beilagen, Diäten, etc. Da portionieren dann die Küchenmitarbeitenden die jeweiligen Speisen auf die vorbeifahrenden Tablettts.

### Der eine Patient braucht Schonkost, der andere darf kein Salz essen – wie wird man jedem gerecht?

Es gibt zu jeder Mittagsmahlzeit drei Basis- und sieben spezielle Menüs. Zusätzlich bieten wir immer noch Sonderkostformen und Wunschkost an. Wir versuchen aber möglichst viele Anforderungen in einem Gericht zu erfüllen. Dazu braucht es den Mittelweg. Wir haben dann Gerichte, von denen wir aus Erfahrung wissen, dass sie vielen Patienten schmecken und gleichzeitig für viele gut verträglich sind. Die Speisepläne planen wir alle sechs Wochen zusammen mit den Diätassistentinnen, Köchen und der Betriebs- und Küchenleitung.

## MIT DEN OHREN LESEN

*Ratgebermagazine zu Erziehung und Elternschaft füllen ganze Regalreihen in Kiosken. Sehbehinderte und blinde Eltern profitieren allerdings kaum von diesem Angebot. Das wollen die Auszubildenden der Schule für Logopädie der Universitätsmedizin Essen ändern. In einem Kooperationsprojekt mit ATZ Hörmedien sprechen sie Artikel aus den Zeitschriften „Eltern“ und „Eltern family“ für die Hörzeitung „Leben mit Kindern“ ein.*

# „WENN DEIN KIND STIRBT, STIRBT EIN TEIL DER EIGENEN ZUKUNFT“

Ein Kind während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt zu verlieren, ist immer noch ein Tabuthema. Janine Zeller, Leiterin der Station K2 an der Klinik für Kinderheilkunde und Jugendmedizin, engagiert sich im Verein „Leere Wiege Hannover e. V.“, der Eltern bei einem solchen Schicksalsschlag unterstützt.

**Jede 6. Frau hat mindestens einmal in ihrem Leben eine Fehlgeburt. Dazu sterben jedes Jahr rund 2.500 Kinder im Laufe des ersten Lebensjahres. Über diese Themen wird in der Öffentlichkeit allerdings kaum gesprochen – Woran, glauben Sie, liegt das?**

Es liegt sicherlich zum einen an der Unsicherheit der Menschen im Umgang mit Trauer an sich. Und wenn Eltern verwaisen, ist das nochmal eine sehr spezielle Situation: Wenn die eigenen Eltern sterben, dann stirbt ein Teil der eigenen Vergangenheit – wenn aber dein Kind stirbt, stirbt ein Teil der eigenen Zukunft.

**Was bedeutet es denn für Eltern, wenn sie Kinder so früh verlieren?**

Der Schmerz ist schwer zu beschreiben. Die Zukunft, die man sich schon ausgemalt hat, dass man im Winter Schlitten fährt oder im Sommer im Garten spielt, ist plötzlich nicht mehr da. Es ist ganz oft so, dass besonders Mütter dann Gedanken haben wie: Ach, jetzt wäre ich eigentlich im Mutterschutz, jetzt wäre ich in Elternzeit, etc. Man hat alle diese Termine vorgeplant und wenn das Datum näher rückt, kommt die Angst, den Tag nicht zu überstehen. Schuldgefühle und die Frage nach dem Warum spielen außerdem eine große Rolle.

**Wie unterstützt Ihr Verein die Eltern in dieser Zeit?**

Manche Eltern melden sich noch während der Schwangerschaft, wenn sie erstmals mitbekommen, dass der Verlauf kritisch ist. Zum einen geht es dabei um die Rechte der Eltern, zum anderen darum, wie man bewusst Erinnerungen schaffen kann – durch eine individuelle Bestattung beispielsweise oder indem man professionelle Fotos mit dem verstorbenen Kind macht. Diese Erinnerungen sind enorm wichtig. Wenn ein Jugendlicher stirbt, gibt es viele Bilder oder Kontaktpunkte zu Außenstehenden. Aber wenn ein Kind im Mutterleib oder kurz nach der Geburt verstirbt, gibt es das nicht. Noch schlimmer: Die Eltern werden manchmal gar nicht als Eltern anerkannt. Eine Frau hat mal erzählt, dass sie auf einer Konfirmation am Muttertag eingeladen war und da lag bei jeder Mutter eine Rose auf dem Platz, bei ihr aber nicht. So etwas verletzt. In unserer Elterngruppe kann man solche Erlebnisse besprechen. Wir versuchen außerdem, überhaupt erstmal Wissen über Trauer zu vermitteln. Die Gruppen fangen damit an, dass jeder zum Einstieg erzählen kann, was ihn gerade beschäftigt. Im Anschluss werden Themen rund um die Trauer im Austausch mit anderen Betroffenen erarbeitet, zum Beispiel die Rückkehr in den Beruf oder Trauer und Sexualität. Feste Gruppen treffen sich dann monatlich, um die Trauer weiterzuverarbeiten.

**Trauer ist sehr individuell, wie kann man in der Trauerbegleitung darauf eingehen?**

Oft haben die Eltern schon andere Krisen durchgestanden und dort Mechanismen entwickelt, die ihnen geholfen haben. Wichtig ist es, Fragen zu stellen, wie „Was tut mir gut?“ und sich

auch zu erlauben, sich Gutes zu tun. Wir geben oft den Hinweis, mindestens einmal am Tag rauszugehen. Das kann auch im Dunkeln sein, wenn einen keiner sieht. Und dann gibt es eben ganz verschiedene Dinge, die Betroffenen helfen: Manche werden kreativ tätig, andere müssen sich bewegen oder einfach viel reden.

**Sie haben auch unterschiedliche Angebote für Mütter und Väter. Warum?**

Frauen und Männer trauern unterschiedlich. Das bereitet den Paaren oft Probleme. Der Kontakt zu uns kommt meist über die Frauen zustande und die Männer kommen dann ihnen zuliebe mit, ohne selbst groß das Bedürfnis zum Austausch zu haben. Wir haben dann irgendwann den Vätertreff organisiert, um den unterschiedlichen Trauerbedürfnissen entgegenzukommen. Männer finden oft schneller wieder in den Alltag, benötigen bekannte Routinen, während Frauen oftmals noch nicht bereit für gewohnte Abläufe sind. Es kann durchaus auch mal ein halbes Jahr dauern, bis sie sich wieder in der Lage fühlen, zu arbeiten. Frauen müssen auch oft wieder einen Zugang zu ihrem Körper und einen liebevollen Umgang mit ihm finden. Dazu bieten wir zum Beispiel Pilateskurse oder Rückbildung für verwaiste Mütter an.

**Was macht das mit der Beziehung der Elternpaare?**

In den ersten fünf Jahren nach dem Verlust trennen sich etwa 95 Prozent der Paare. Dies liegt meist daran, dass das Wissen über den unterschiedlichen Umgang mit Trauer nicht da ist und er daher sehr schwerfällt. Äußere Faktoren – Arbeit, Freunde, die gesellschaftliche Tabuisierung – machen es den Eltern zusätzlich schwer. In unseren Gruppen lernen die Paare zu verstehen, dass es normal ist, wie sie sich fühlen. Und es kann auch helfen, gemeinsame Erinnerungsrituale zu schaffen.

**Wenn ich jemanden kenne, der eine solche Situation durchmacht, wie kann ich als Angehöriger oder Freund helfen?**

Das Wichtigste: nicht den Betroffenen aus dem Weg gehen! Und dabei auch mal eine Ablehnung akzeptieren. Vielleicht nicht fragen „Was brauchst du?“ oder sagen „Melde dich, wenn du was brauchst“. Die Eltern sind oft schlichtweg nicht in der Lage, sich selbst zu melden. Man kann einfach mal mit der Lieblingsschokolade vor der Tür stehen. Manchmal sind es auch kleine Alltagsunterstützungen, die die Eltern entlasten können: Mit dem Hund raus- oder mit dem Geschwisterkind auf den Spielplatz gehen.

**Ihr Verein sitzt in Hannover, gibt es auch Angebote für betroffene Eltern hier im Ruhrgebiet?**

Es gibt den „Wegbegleiter“, unseren Newsletter mit Tipps für den Alltag, Ansprechpartnern und weiterführenden Artikeln. Gerade weiten wir außerdem unsere Online-Angebote aus. Geplant sind ein Trauer-Chat und eine Telefonberatung. Langfristig möchten wir außerdem Ortsgruppen etablieren.




Janine Zeller,  
Leiterin der Station K2 der Klinik für  
Kinderheilkunde und Jugendmedizin

## „Trauer ist kein Sprint, sondern ein Dauerlauf.“

Janine Zeller

**Was müsste sich gesellschaftlich ändern, um es den frühverwaisten Eltern leichter zu machen?**

Besonders wichtig ist es, dass mit der Frage nach der Familienplanung sensibler umgegangen wird, denn das ist eine sehr intime Frage. Trauer muss wieder mehr Platz gegeben werden und vom Gedanken „Nach der Bestattung sei das Schlimmste überstanden“ sollte man sich verabschieden. Mit der Zeit verschwindet das Mitgefühl für die Trauer der Eltern und dann folgt meist die große Stille. Aber Trauer ist kein Sprint, sondern ein Dauerlauf. Außerdem müssen wir mehr Aufmerksamkeit dafür schaffen, dass dieses Thema unglaublich viele Menschen betrifft. Wenn ich offen mit meiner Geschichte umgehe, höre ich ganz häufig, dass Menschen etwas ähnliches selbst oder in der Familie oder im Bekanntenkreis erlebt haben. (CD)

 Mehr Informationen zum Verein gibt es unter [www.leere-wiege-hannover.de/](http://www.leere-wiege-hannover.de/)



Kevin Schneider im Atelier von Kreativtherapeutin Simone Götz im WTZ.

# DIE KUNST DES HEILENS

Angst, Hoffnung, Überforderung, Schmerz – schwerstkranke Patientinnen und Patienten durchleben viele Gefühle. Nicht immer lassen sich diese in Worte fassen, manchmal braucht es andere, kreativere Ausdrucksformen.

**K**evin Schneider blickt auf die leere Leinwand vor sich. Dann beginnt er mit einer kleinen Farbrolle, die weiße Fläche mit Farbe zu füllen: Blau, Türkis, ein sattes Rot. Das letzte Mal gemalt habe er in der siebten Klasse, sagt Kevin Schneider: „Zahlen sind eher was für mich als Farben.“ Doch das war, bevor eine Diagnose von heute auf morgen alles für den jungen Mann verändert. Im Sommer wird er wegen eines bösartigen Tumors in der Leiste stationärer Patient an der UME: Chemo, Strahlentherapie, das ganze Programm. „Ich war erschrocken, dass mein Körper durch die Krankheit und die Therapien auf einmal nicht mehr das konnte, was vorher selbstverständlich war“, erzählt Schneider. Was ihm durch die schwierige Zeit hilft? Etwas, was er selbst nie erwartet hätte: Malen.

## Schicht für Schicht

Schneider nimmt an der Kreativtherapie teil, die den Patientinnen und Patienten am Westdeutschen Tumorzentrum (WTZ) angeboten wird – eines von vielen

kreativen Therapieangeboten der Universitätsmedizin Essen. Gebündelt werden sie im neuen Zentrum für künstlerische Therapien (ZfkT). Das Ziel dieser Therapien? Vom Klinikalltag ablenken und den Patienten Selbstvertrauen zurückgeben. „Oft sieht man in der Krankheit nur, was man alles nicht mehr kann. Bei uns geht es darum, den Fokus auf das zu legen, was man noch kann“, erklärt Simone Götz, Kreativtherapeutin am ZfkT. Kreatives Arbeiten bringe zudem oft Gefühle zum Ausdruck, die für die Betroffenen nur schwer in Worte zu fassen oder selbst noch nicht greifbar sind – wie Angst, Wut oder Überforderung. „Malen ist Schichtarbeit“, erklärt Therapeutin Götz. Und ebendas sei auch die Kreativtherapie. So wie ein Bild sich aus mehreren Farbschichten zusammensetzt, überlagern sich auch beim Menschen die Gefühle. Manchmal müsse man sich erstmal durch ein paar Schichten durcharbeiten, bis man auf das stößt, was einen Patienten oder eine Patientin wirklich belastet. Ihre Aufgabe sieht Götz darin, bei diesem Prozess zu unterstützen.

FOTOS: JAN LADWIG

Dabei verlässt sie sich auf ihre Intuition: „Ich arbeite viel mit Resonanz, spüre rein, wo Patienten emotional gerade sind und was sie brauchen.“ Manchmal bestünde eine Therapiesitzung nur aus Malen und Schweigen, manchmal wird nur geredet und der Pinsel nicht einmal angerührt. Bei Kevin Schneider war es vor allem die Angst davor, sich Herausforderungen zu stellen, die er mit dem Malen überwinden konnte: „Mutig an Sachen rangehen, diesen Grundgedanken habe ich von der Kreativtherapie mitgenommen.“

## Wut abbauen an der „Vibra Slap“

Während Kevin Schneider im WTZ malt, wird auf der anderen Straßenseite musiziert. Musiktherapeutin Dr. Susann Kobus dreht mit ihrem Instrumentenwagen ihre Runde durch die Stationen der Kinderklinik und der Neonatologie. Elif erwartet sie bereits. Die Siebenjährige ist zur Behandlung ihrer Epilepsie stationär an der UME. Schnell wird aus dem Tisch im Patientenzimmer ein Miniatur-Tonstudio. Glockenspiel, Klangstäbe, Bongos und Rasseln werden ausgepackt, Kobus legt sich das Keyboard auf die Knie. Dann stimmt sie ein türkisches Kinderlied an, das Elif ihr in einer früheren Sitzung beigebracht hat. Sie singen, improvisieren neue Melodien und Texte, lachen zusammen.

„Die Musik hilft den Kindern zu vergessen, dass sie im Krankenhaus sind. Hier sind sie oft allein, weit weg von Freunden oder Familie und sehr fremdbestimmt von den Klinikabläufen“, sagt Kobus. Die ausgebildete Musiktherapeutin, Musikpädagogin und Konzertpianistin lässt die Kinder daher selbst entscheiden, was sie singen oder welches Instrument sie spielen wollen. „Manche



Susann Kobus lässt die Kinder spielen, was sie möchten. Schiefe Töne sind dabei total okay.

Kinder müssen Wut abbauen, dann benutzen wir zum Beispiel die Vibra Slap – eine Kugel, wo sich per Handschlag ein klapperschlangenartiger Ton erzeugen lässt“, erklärt Kobus. Zur Entspannung und Wahrnehmungsförderung hat sie die Ocean Disc dabei – eine mit Metallkügelchen gefüllte Scheibe, die, wenn man sie bewegt, wie Meeresrauschen klingt. Dass Musik den Kindern hilft, kann Kobus nicht nur aus Erfahrung sagen, sondern auch mit verbesserten medizinischen Werten belegen. Mehrere Studien zur Wirkung von Musiktherapie begleitet sie an der UME. Das Ergebnis: Die Sauerstoffsättigung der Kinder steigt, Herz- und Atemfrequenz sowie Blutdruck sinken. Sie sind nachweislich entspannt.

Auch um solche Forschungsprojekte zu fördern, wurde das ZfkT eingerichtet. Daneben ist es für eine Stärkung der therapeutischen Arbeit vor Ort, eine gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit und die Erschließung von Spenden sowie weiterer Finanzierungswege verantwortlich. Denn die kreativen Therapien werden nicht von den Krankenkassen finanziert. Simone Götz und Susann Kobus sind mit Annelie Ender, Kunsttherapeutin im WPE, bisher die einzigen Therapeutinnen des ZfkT, perspektivisch sollen aber Stellen ausgebaut werden. Kobus freut sich auf das wachsende Arbeitspensum: „Der Bedarf ist riesig und wächst immer weiter. Ich glaube, da wird in den nächsten Jahren noch viel passieren.“ (CD)

In der nächsten Ausgabe stellen wir die Kunsttherapie im WPE mit Annelie Ender vor.

## **i** Das Zentrum für künstlerische Therapien (ZfkT)

Das ZfkT soll nach und nach alle künstlerischen Therapien an der UME bündeln. Die Kreativtherapie im Westdeutschen Tumorzentrum (WTZ), die Musiktherapie in der Kinderklinik und die Kunsttherapie im Westdeutschen Protonentherapiezentrum (WPE) sowie weitere onkologische Bereiche sind bereits ins ZfkT integriert. Patientinnen und Patienten können am ZfkT nicht nur malen und musizieren, sondern zum Beispiel auch tanzen oder töpfeln.



Konzentriert versucht die kleine Elif, ein türkisches Kinderlied auf dem Xylophon nachzuspielen.

MEIN  
LEBEN MIT ...

# ... NEUER HÜFTE

Irmgard Werk ist Gastronomin aus Überzeugung. Doch Hüftschmerzen plagten sie sehr – jetzt läuft's wieder geschmeidig.

FOTO: BOZICA BABIC



Wieder auf den Beinen und am Tresen und Herd – Irmgard Werk ist Gastronomin aus Leidenschaft.

Mitten in Werden, Essens male-rischstem Stadtteil, liegt der Tuchmacherstuben. In der gemütlichen Gaststätte treffen sich alle: Touristen, Familien und Stammgäste. Angelockt werden sie von der herzlichen Atmosphäre des Betreiberpaars und der guten Hausmannskost. „Ich koche, was ich selber gerne essen – zum Beispiel ein richtig leckeres traditionelles Kotelett“, erzählt Irmgard Werk. Zusammen mit ihrem Mann Wolfgang betreibt sie seit 36 Jahren den Tuchmacherstuben und steht fast jeden Tag hinterm Tresen und am Herd. Die gelernte Metzgerin liebt ihren Job als Gastronomin. Umso ärgerlicher war es, als ihre Hüfte in den letzten Jahren immer häufiger zwickte und das lange Stehen in der Küche beschwerlicher wurde. „Zunächst ließen sich die Schmerzen ganz gut mit Hyaluron-Spritzen in den Griff kriegen“, erzählt die quir-lige 82-Jährige. Doch die Intervalle zwischen den Behandlungen wurden immer kürzer. Ein Stammtischgast konnte das nicht länger mit ansehen: Claus-Adrian Schlegtendal. Schlegtendal ist Arzt am St. Josef Krankenhaus Werden und empfahl Irmgard Werk einen Termin bei seinem Kollegen, dem Direktor der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Prof. Dr. Hansjörg Heep.

## Minimal, aber effektiv

Heep und sein Team operieren Hüftgelenke nach dem AnteriorPath-Verfahren, einer neuen minimalinvasiven Operationstechnik, die besonders muskel- und weichteilschonend ist. „Wichtige Strukturen wie zum Beispiel die Muskulatur bleiben vollständig erhalten und auch das sonst übliche Ausrenken des Hüftgelenks und der Einsatz von Haken zum Verdrängen der Muskulatur entfallen“, erklärt Heep. Für Patienten wie Irmgard Werk bedeutet das Verfahren weniger Schmerzen und nur einen kurzen Krankenhausaufenthalt. Nach einem ausführlichen Vorgespräch und Untersuchungen ging Werk im November in die Klinik. Und tatsächlich: „Ich war wenige Tage nach der Operation wieder auf den Beinen“, erzählt die Gastronomin. Und weil auch die anschließende Reha reibungslos verlief, entschied sie sich, im April direkt die zweite Seite operieren

zu lassen. Werk: „Wegen Corona hatten wir ja sowieso geschlossen, sodass ich gut eine Auszeit nehmen konnte.“

Mittlerweile hat der Tuchmacherstuben wieder geöffnet – und Werk ist in ihrem Element: „Es ist so schön, wieder mit unseren Gästen zu plaudern, die uns über die vergangenen Monate treu geblieben sind.“ Und ihre Kochkünste sind gefragt wie eh und je – zum Beispiel beim Stammtisch der „Samtkragen“, der Runde von Schlegtendal. „Ich bin mit dem Ergebnis der Operationen wirklich sehr zufrieden“, resümiert Irmgard Werk. Ein bisschen vorsichtiger muss sie sich noch bewegen, bis das neue Gelenk richtig verwachsen ist: „Vor allem beim Bücken und Heben soll ich aufpassen.“ In Kürze steht die Nachuntersuchung an, bei der anhand von Röntgenaufnahmen geschaut wird, ob alles richtig ausgeheilt ist. Geselligen Runden im Tuchmacherstuben steht dann nichts mehr im Wege. (RP)

FOTOS (R.): PIXELPROJEKT RUHRGEBIET/KEMME, RUHRKULTURVIBES

Über Stadtmenschen  
und Heimatfreunde

# Metropole



Peter Liedtke vom Pixelprojekt Ruhrgebiet über die Idee zur Fotoausstellung „FYC – Fuck You Corona“, die bis Januar im Wissenschaftspark Gelsenkirchen präsentiert wird.

## Eine Fotoausstellung zur Pandemie – was ist die Idee dahinter?

Wir wollen mit den ausgestellten Fotoarbeiten ein Bild von Corona jenseits von Fallzahlen und Inzidenzkurven zeigen. Die Arbeiten beleuchten die unterschiedlichsten Aspekte der Pandemie und sind teilweise sehr persönlich, weil sie die Empfindungen der Fotografierenden und der Menschen aus deren Umfeld zeigen.

## Von wo kamen die Einreichungen?

Insgesamt haben über 300 Fotografierende aus allen möglichen Ländern Arbeiten eingereicht – darunter aus Deutschland, Spanien, England, aber auch aus den USA oder Argentinien.

## Welche Eindrücke sind Ihnen persönlich von der Pandemie in Erinnerung geblieben?

Die leeren Straßen während des ersten Lockdowns sind ein Bild, das ich vor Augen habe. Und ganz generell die allgemeine Verunsicherung und Ungewissheit, wie die Zukunft aussehen wird.

[fyc-fuckyoucorona.de](http://fyc-fuckyoucorona.de)

Wie is?  
online

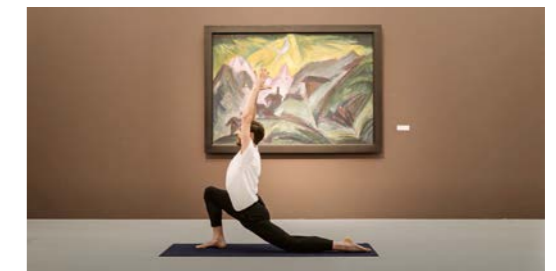
Mehr Fotos im  
Web-Magazin



DA LANG!

Rote Zickzacklinie über blauem Strich – so sieht die Wegmarke des neuen Kettwiger Panoramasteigs aus. Über 35 Kilometer führt der Wanderweg durch Essens schönen Süden. Snacks einpacken, Schuhe an, loslaufen! Wegen der Steigungen wird allerdings ein mittleres bis gutes Fitnesslevel empfohlen. Oder man läuft nur eine Teiletappe.

[visitessen.de](http://visitessen.de)



## YOGA IM MUSEUM

Manche Museen haben sich während des Lock-downs sprichwörtlich verbogen: Zusammen mit Performancekünstler und Tänzer Dwayne Holliday haben das Museum Ostwall, das Lehmbruck Museum, die Ludwiggalerie sowie die Kunstmuseen in Gelsenkirchen und Bochum Yogasessions in den leeren Museumsräumen aufgenommen. Die Videos bleiben dauerhaft online. Wer mag, kann mit dem Flow fließen oder mehr über ausgewählte Kunstwerke der jeweiligen Häuser erfahren.

[ruhrkunstmuseen.com/de/projekte/ruhrkulturvibes](http://ruhrkunstmuseen.com/de/projekte/ruhrkulturvibes)

# POTT VOLLER IDEEN

Eine Therapie-App bei Tinnitus, ein Therapieball für Demenzerkrankte oder Kurse zur Online-Physiotherapie – aus dem Ruhrgebiet kommen gute Ideen. Dahinter stecken Start-ups, die mit smarten Anwendungen das Gesundheitswesen revolutionieren.

**B**lau, gelb, lila – bei jeder Bewegung wechselt der ichó-Ball seine Farbe. Dreht man ihn, spielt er Tiergeräusche ab und auch als Drehorgel kann man ihn einsetzen. „Auf die Idee für den Ball kam einer aus unserem Gründungsteam während seines Kommunikationsdesign-Studiums“, erzählt Alkje Stuhlmann, COO bei agora, dem Start-up hinter dem ichó-Ball. „In seiner Familie gab es Großeltern mit Demenz und

bei der Suche nach Möglichkeiten, wie man deren kognitive und motorische Fähigkeiten wieder aktivieren konnte, entstand das Konzept für ichó.“ Der Auftakt für eine lange Reihe von Versuchsbällen, bis ichó seine heutige Form hatte: etwas kleiner als ein Handball und mit einer geriffelten Oberfläche. Mittlerweile wird der Ball sogar bei der Therapie von mehrfachbehinderten Kindern angewandt und weitere Einsatzmöglichkeiten – zum Beispiel bei Schlaganfallpatientinnen und -patienten – sind in der Erprobung.

Erfunden von Kreativen und technischen Entwicklern, stets im engen Austausch mit Pflegefachpersonal, Medizinerinnen und Start-up-Inkubatoren – damit ist ichó ein klassisches Gesundheits-Start-up. Inklusiv der Hürden, die ein junges Unternehmen meistern muss. Stuhlmann: „Neben dem Zugang zum stark regulierten Gesundheitsmarkt, war und ist die Programmierung und Produktion nach wie vor eine Herausforderung. Schließlich fertigen wir ichó derzeit noch

selbst in unseren Räumen in Duisburg.“ Entsprechend ist das Produkt eher hochpreisig und bislang vor allem als Anschaffung durch Pflegeeinrichtungen geeignet. „Wir arbeiten aber an einem Mietmodell für Menschen daheim“, berichtet Stuhlmann. Keine Sorgen macht sich das mittlerweile 11-köpfige Team ums Wachstum. Bereits mehrfach bei Ideenwettbewerben ausgezeichnet, hält ichó in immer mehr Pflegeeinrichtungen Einzug. Stuhlmann: „Hier zahlt sich unser Standort im infrastrukturell starken Ruhrgebiet echt aus – Vernetzung und Empfehlung funktionieren hier sehr gut.“

## Pandemie als Ideen-Treiber

Ein gutes Netzwerk hilft auch Dr. Uso Walter. Er hat als Hals-Nasen-Ohren-Arzt mit Kalmeda eine App konzipiert, die bei Tinnitus hilft. „Tinnitus ist keine Erkrankung des Ohrs, sondern Kopfsache – und hier kann eine App sukzessive bei der Verhaltensänderung helfen“, erklärt Walter den Kerngedanken. Mit zwei Partnern und parallel zum Dienst in seiner Praxis hat er Kalmeda entwickelt und im vergangenen Jahr auf den Markt gebracht – als erste offiziell vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zugelassene digitale Gesundheitsanwendung (DiGA). Das bedeutet, dass Ärzte Kalmeda verschreiben und über die Krankenversicherung abrechnen können. Sowohl bei der Konzeption der App, aber auch bei ihrem Marktstart half ihm sein Wissen als Arzt: „Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass die Kolleginnen und Kollegen in den Praxen bei digitalen Anwendungen eher skeptisch sind. Für den Vertrieb habe ich mich deshalb an eine Pharmafirma gewandt, deren Leute guten Kontakt in die Praxen haben und die App in Ruhe erklären können.“

Aktuell arbeiten Walter und seine zwei Partner an einer englischsprachigen Version der App. Die Doppelrolle als Arzt und Gründer ist zeitintensiv, aber auch spannend: „Das ist schon aufregend, ein Produkt selbst zu entwickeln und auf den Markt zu bringen.“

Ein smartes digitales Produkt erfolgreich auf den Markt gebracht hat auch die Deutsche Arzt AG (DAAG). Das Start-up aus Essen

Etwa  
**6.000**  
BESCHÄFTIGTE

im Ruhrgebiet arbeiten  
an der Schnittstelle von  
Digitalisierung und  
Gesundheitssektor.

**10,4** PROZENT

aller Start-ups im  
Ruhrgebiet kommen  
aus dem Bereich  
Gesundheit.

**13** PROZENT

aller deutschen  
Start-ups werden im  
Ruhrgebiet gegrün-  
det, nur in Berlin  
sind es mehr.

hatte ein Videosprechstunden-Format entwickelt, das im vergangenen Jahr wegen der Corona-Pandemie stark nachgefragt war. „Der Clou daran ist, dass es browserbasiert funktioniert und trotzdem datensicher ist – ohne dass eine Software von den Nutzenden heruntergeladen werden muss“, erklärt Andrea Niehaus, Bereichsleiterin Unternehmensentwicklung bei der DAAG. Das kam so gut an, dass der Pionier der Telemedizinplattformen ZAVA die sprechstunde.online Ende 2020 übernommen hat. Dem Ideenreichtum bei der DAAG tut das keinen Abbruch. „Unser Kerngeschäft ist die Entwicklung von physiotherapeutischen Therapiekonzepten – auch digital. So zum Beispiel das Online-Programm NEXTPHYSIO zur Begleitung und Nachbereitung von Physiotherapiemaßnahmen“, erklärt Niehaus. Nutzende können ein Abo abschließen und über drei Monate gezielt Trainings für ihre Schwachstellen durchführen. Und auch hier war die Pandemie Treiber für den Ausbau des Angebots. Um den Ausfall von Sportmöglichkeiten auszugleichen, entwickelte das Team um Niehaus die Online-Fitnesskurse AB-JETZT, die zudem als Präventionsprogramm von den Krankenkassen anerkannt sind und bezuschusst werden. Die DAAG profitiert als Spin-off der NOVOTERGUM Gruppe zwar vom Netzwerk des Schwesterkonzerns, kennt aber trotzdem typische Start-up-Hürden, wie den Wettbewerb um Finanzmittel. Außerdem steht das 20-köpfige Team für kurze Wege und Hands-on-Mentalität. „Auch wenn unser Kicker nicht im Büro, sondern in der Kantine steht: Wir haben noch viele innovative Gesundheitslösungen im Kopf“, lacht Niehaus. Die Ideenfabrik Ruhrgebiet läuft auf vollen Touren! (RP)

## i **Gesundheit zum Reinklicken**

Weiterführende Informationen zu den Gesundheitslösungen gibt es online:  
**ichó:** [icho-systems.de/therapieball](https://icho-systems.de/therapieball)  
**Kalmeda:** [kalmeda.de](https://kalmeda.de)  
**Nextphysio:** [nextphysio.de](https://nextphysio.de)





**Abdelkarim** wurde 1981 in Bielefeld geboren. Mit gefeierten Auftritten zählt er zu den Stammgästen in den ZDF-Sendungen „heute show“ und „Die Anstalt“, hat einen Podcast „nich nich nich.“ mit Comedy-Autor Lutz Birkner und den YouTube-Kanal „Abdelkrate“ in Kooperation mit der Bundeszentrale für politische Bildung ins Leben gerufen und tourt mit seinem 3. Live-Programm „wir beruhigen uns“ durch Deutschland. Ausgezeichnet u.a. mit dem Bayerischen Kabarettpreis 2015, dem Deutschen Fernsehpreis 2018 und der Goldenen Kamera 2020, wagt er mit seiner neuen TV-Show „Team Abdel“ (eine vierteilige Comedy-Show, ab dem 15.11. immer montags im WDR) den Perspektivwechsel auf das Land, in dem er geboren wurde. Unterstützt wird er dabei von seinem diversen Team von Comediennes und Comedians.

# „HUMOR WIRD UNTERSCHÄTZT“

Komiker Abdelkarim will, dass wir uns alle endlich mal beruhigen. Im Interview erzählt der "einzige Wahlduisburger der Welt", wie Humor dabei hilft, zuviel Ruhe für ihn selbst aber auch nicht gut ist.

**Ihr neues Live-Programm heißt „Wir beruhigen uns“. Sind Sie jemand, der schnell aus der Ruhe kommt?**

„Schnell“ ist bei mir generell schwierig. Spontan würde ich sagen, dass ich eher nicht schnell aus der Ruhe komme. Ich meine, machen wir uns nichts vor: Die meisten Probleme werden eh nicht gelöst, nur weil sich jemand aufregt. Die Energie investiere ich lieber in einen Spaziergang.

**Warum müssen wir uns Ihrer Meinung nach alle beruhigen?**

Wir wissen alle, dass eine ruhige und entspannte Gemütslage ein sehr erstrebenswerter Zustand ist. Und jetzt kommt's: Diesen Zustand erreicht man auch mit legalen Substanzen. Ganz einfach, indem man sich beruhigt. Aktuell habe ich aber immer wieder den Eindruck, dass in Deutschland eine leicht gereizte Grundstimmung herrscht. Die kleinste Meinungsverschiedenheit führt direkt zur Schlägerei, auf Social Media sogar zum Krieg. Dann lieber 'ne Kugel Stracciatella, zurücklehnen und abkühlen.

**Wie kann Humor dabei helfen, dass wir uns beruhigen?**

Humor wird nicht für Weltfrieden sorgen – leider. Aber Humor kann auf jeden Fall den Zugang zu ernstern Themen auflockern und erleichtern. Außerdem ist zum Beispiel im normalen Alltag humorvoll verpackte Kritik angenehmer als Ansagen voll auf die 12. Ich hatte mal im Zug ein falsches Ticket. Der Kontrolleur hätte sagen können: „Nein, falsches Ticket. Das macht 60 Euro!“, aber er hat mich einfach verzweifelt angeschaut und gefragt: „Was haben Sie denn damit vor?“

**In vielen Ihrer Projekte wird es sehr politisch.**

**Was reizt Sie als Komiker am Thema Politik?**

Ich finde Standup-Comedy ist, wie auch das ganze Leben, sehr oft politisch – zumindest gesellschaftspolitisch. Sobald man auf der Bühne oder in der Bäckerei oder im Wettbüro seines Vertrauens über Themen spricht, die die Menschen beschäftigen, ist es automatisch ein Gespräch mit politischen Inhalten. Mal mehr, mal weniger.

**Sie stehen viel auf der Bühne, sind dauernd unterwegs – wie hat sich Corona auf Ihre Arbeit ausgewirkt?**

Es war ein Auf und Ab. Die gesamte Kultur- und Kleinkunstszene hat massiv darunter gelitten. Obwohl auch bei mir ein

absoluter Großteil der Auftritte weggefallen ist, hatte ich im Vergleich zu vielen Kolleginnen und Kollegen Glück im Unglück. Gerade für die Theater und Kollegen, die es sehr hart erwischt hat, hätte ich mir von den Verantwortlichen mehr erhofft als nur ein faktisches „Sorry, Berufsverbot und jetzt seht zu, wie ihr klarkommt.“ Die ersten Tage ohne Auftritte hatten für mich was von „Kadaver-Lifestyle“. Irgendwie den Tag rumkriegen und nicht komplett verwahrlosen. Das wurde zum Glück schnell besser und aktuell bin ich optimistisch, dass wir bald alle Corona endlich in die Knie gezwungen haben.

**Mit was für einem Gefühl treten Sie jetzt nach der langen Bühnenabstinenz wieder vor Publikum?**

Super positiv. Man merkt, wie sich alle freuen: Die Veranstalter freuen sich, das Publikum freut sich und wir auf der Bühne freuen uns wahrscheinlich am meisten. Dieses Gefühl, dass es endlich wieder losgeht, das ist einfach großartig. Ich bin auch wieder aufgeregt. Wie vor dem allerersten Auftritt quasi. Man spürt eine Aufbruchsstimmung.

**Sie bezeichnen sich als „einzigen Wahlduisburger der Welt“.**

**Warum fühlen Sie sich im Ruhrpott so wohl?**

Wer sich im Ruhrpott nicht wohlfühlt, war noch nie da. Das Ruhrgebiet ist einfach eine perfekte Mischung aus echt, herzlich, direkt und aufgeschlossen. Dazu sehr viele Fremdsprachen. Ich kann mir nicht vorstellen, dass eine andere Ecke auf der Welt einen marokkanischen Bielefelder so behandeln würde, als wäre er normal. Aber nennen wir das Kind beim Namen, ich bin doch nicht der einzige Wahlduisburger der Welt. Mir haben auf Instagram einige Menschen geschrieben, dass auch sie zu den einzigen Wahlduisburgern auf der Welt gehören.

**Mit welchen Eigenschaften der Ruhrpottler können Sie sich selbst identifizieren?**

Ich finde viele Eigenschaften super. Inwieweit ich die aber auch habe, sollen andere beurteilen, bevor mein Nachbar das wieder liest und sich denkt: „Das stimmt doch überhaupt nicht!“

DAS GESPRÄCH FÜHRTE CAROLIN DIEL

**Sie wollen Abdelkarim live sehen?** Das geht am 31.3. im Maxipark, Hamm oder am 29.4. in der PaderHalle, Paderborn.



Prof. Dr. Sebastian Bauer (l.), Initiator der Sarkomtourtour, freut sich mit Teilnehmern und Organisatoren über das großartige Spenden-ergebnis in Höhe von 126.580 Euro.

## Radfahren für den guten Zweck mit neuem Spendenrekord

Mitmachen konnte jeder, der Spaß daran hatte, sich für den guten Zweck auf das Rad zu schwingen. An 16 Standorten fanden Touren statt, u.a. in den USA, Italien und dem Ruhrgebiet, wo die Sarkomtourtour mit Essen ihren Ursprung hat. Mit großem Erfolg: Über 126.580 Euro kamen für die Sarkomforschung zusammen. Das ist ein neuer Spendenrekord! Sarkome gehören zu den seltenen, aber sehr bösartigen Tumorarten. Umso wichtiger ist die Forschung in diesem Bereich, die jedoch nicht ausreichend finanziert ist und mit den Spenden aus der Tour vorangetrieben werden kann. Zehn Prozent der Spenden kommen zudem der Selbsthilfe und Patientenarbeit zugute. Hinter der Tour stehen das Sarkomzentrum am Westdeutschen Tumorzentrum Essen (WTZ) und die Deutsche Sarkom Stiftung. Veranstalter ist die Stiftung Universitätsmedizin.

### SPENDER WERDEN!

Helfen auch Sie mit und fördern Sie Projekte, die über die medizinische Grundversorgung hinausgehen. Ob groß oder klein – jeder Spendenbeitrag ist wichtig und hilft, bedeutende Projekte für kranke und schwerstkranke Patienten zu ermöglichen.

**Spendenkonto:**  
IBAN: DE 0937 0205 0005 0005 0005 BIC: BFSWDE33 Bank für Sozialwirtschaft



## Gesundheit als Geschenk

In der Pandemie leisten Forschende, Ärzte und Pflegefachpersonen deutschlandweit Großes, um dem Virus Einhalt zu gebieten. Gleichzeitig hat Corona das Bewusstsein dafür gestärkt, wie wichtig Gesundheit für alle Menschen ist. Mit Kiel/Lübeck, Hamburg, Essen, Leipzig, Münster, Heidelberg, Tübingen, München und Freiburg haben sich jetzt neun Universitätsklinika zum „Aktionsbündnis Gesundheit fördern“ zusammengeschlossen. Darüber können verschiedene Projekte an den Universitätsklinika, von Entspannungskursen für Klinikpersonal bis zu Forschungsprojekten, gefördert werden. Der Verband der Universitätsklinika Deutschlands und der Deutsche Fundraising Verband unterstützen das Vorhaben.

[aktionsbündnis-gesundheit.de](http://aktionsbündnis-gesundheit.de)

## AUF DIE SKIER, FERTIG, LOS!



Erstmals wird es eine Skifreizeit für krebserkrankte Jugendliche und junge Erwachsene an der Universitätsmedizin Essen geben, die sich in der Nachsorge befinden. Dabei spielt es keine Rolle, ob Anfänger oder Profi. Wichtig ist: dem Klinikalltag zu entfliehen, den eigenen Körper neu zu spüren und sich selbst wieder etwas zuzutrauen. Die Teilnehmenden werden von erfahrenen Skilehrern und einem multiprofessionellen Nachsorgeteam begleitet. Wenn Sie das Förderprojekt der Stiftung Universitätsmedizin unterstützen möchten, können Sie an das auf dieser Seite genannte Spendenkonto unter dem Stichwort „Skifreizeit“ spenden oder scannen Sie einfach den QR-Code.



●●● Stiftung Universitätsmedizin Essen

Alle Infos über die Stiftung finden Sie unter: [www.universitaetsmedizin.de](http://www.universitaetsmedizin.de)  
Oder kontaktieren Sie uns – wir informieren Sie gerne in einem Gespräch:  
Telefon: 0201/723-4699  
E-Mail: [info@universitaetsmedizin.de](mailto:info@universitaetsmedizin.de)

FOTOS: STIFTUNG UNIVERSITÄTSMEDIZIN, SVEN GRUNEWALD

# MEIN ORT

## EMSCHER-AUEN

FOTO: JAN LADWIG

Beschäftigte der Universitätsmedizin verraten, wo sie sich wohlfühlen. Diesmal: **Andreas Hain**, Mitarbeiter der Technischen Leitwarte am Universitätsklinikum Essen.

„Als Initiator der Aktion ‚Radeln & helfen‘ bin ich ständig mit dem Rad im gesamten Ruhrgebiet unterwegs, um möglichst viele Spenden für die Sarkomforschung zu sammeln. Aber die morgendliche Runde um die Rückhaltebecken an der Emscher legen meine Frau und ich doch lieber zu Fuß zurück. Einfach nur laufen und dabei den Vögeln lauschen – für uns ist das zu einem liebgewonnenen Ritual geworden. Seit wir vor ein paar Jahren nach Castrop-Rauxel gezogen sind, liegt das Naturschutzgebiet Emscher-Auen, das bei starken Regenfällen rund eine Million Kubikmeter Wasser fassen und die umliegenden Städte so vor Überflutungen schützen kann, direkt vor unserer Haustür. Die acht Kilometer lange Strecke gehört morgens um halb sechs noch ganz der Natur und wir haben vor kurzem sogar das erste Mal einen Kuckuck gesehen!“ (11)



Emscher-Auen  
Rittershofer Str. 170  
44577 Castrop-Rauxel



Mehr Lieblingsorte aus dem Ruhrgebiet im Web-Magazin

Wie is? online



# Das ist doch der Gipfel!

Hoch hinaus – das geht auch im Ruhrgebiet

Die höchsten Berge gibt es im Himalaya. Zehn „Achttausender“, also Berge die mindestens 8.000 Meter hoch sind, gehören zu dieser Bergkette in Asien. Der höchste ist der Mount Everest mit 8.848 Metern. Um so groß zu werden, hat der Himalaya viele Millionen Jahre gebraucht: Pro Jahr wächst das Gebirge nur um circa einen Zentimeter in die Höhe.

Der höchste Berg Europas ist der Mont Blanc. Der „weiße Berg“, wie er ins Deutsche übersetzt heißt, ragt 4.810 Meter in die Höhe. Nicht ganz so hoch ist der Wengeberg. Er gehört zur Stadt Breckerfeld und gilt mit 442 Metern als höchster Berg im Ruhrgebiet. Für Skiferien ist er zwar nicht hoch genug, aber als Ausflugsziel eignet er sich bestens.

## Wo is?

Schau' genau hin, findest du die **fünf Fehler** im rechten Bild?



ILLUSTRATION: NADINE MAGNER; FOTOS: MAURITIUS IMAGES / TATYANA TOMSICKOVA / ALAMY, ADOBESTOCK, BOZICA BABIC

## Pott-Cast

### Ein verliebter Berggeist

Als der Berggeist Rübezahl die hübsche Prinzessin Emma sieht, verliebt er sich sofort in sie. Doch Emma möchte eigentlich den Bauern Jakob heiraten ... Hör' rein und erfahre, ob diese Dreiecksgeschichte gut ausgeht!  
<https://kinder.wdr.de/radio/kiraka/audio/kinderhoerspiel/audio-ruebezahl-und-die-prinzessin---hoerspiel-fuer-kinder-100.html>

## Sach ma

### Wieso kriegen wir in der Höhe Druck auf den Ohren?

Schuld an dem unangenehmen Gefühl im Ohr ist das Trommelfell. Diese dünne Haut liegt im Gehörgang und schützt das Ohr vor Viren und Bakterien. Außerdem ist es wichtig, damit wir richtig hören können. Aber weil das Trommelfell luftdicht ist, spürt es sofort, wenn sich der Druck außerhalb des Ohrs verändert – zum Beispiel, wenn wir mit dem Auto einen Berg hochfahren. Denn mit der Höhe verändert sich auch der Luftdruck. Dieser Druck auf den Ohren ist nicht schlimm, kann aber schmerzhaft sein. Vielen hilft dann herzlich gähnen oder Kaugummi kauen – beides hilft beim Druckausgleich im Ohr.



ha ha  
**Hömma!**  
 Treffen sich zwei Bergsteiger: „Grüß Gott“  
 – „Nee, so hoch wollte ich nicht ...“

## Mach ma!



### So bastelst du dein eigenes herbstliches Geschenkpapier:

#### So geht's:

1. Sammle bei deiner Bergwanderung verschiedene Herbstblätter. Am besten solche, die noch nicht so trocken sind.
2. Nimm ein Blatt und bemale eine Seite davon mit Acrylfarbe, aber nicht zu dick.
3. Lege das Blatt mit der bemalten Seite auf ein großes Stück Packpapier, drücke es mit einem Taschentuch fest und zieh es dann vorsichtig ab.
4. Wiederhole die Schritte mit verschiedenen Blättern und Farben.



Jetzt mit Video nachmachen im Web-Magazin

Wie is? online

### LÖSUNGEN RÄTSEL VON SEITE 37

#### BUCHSTABENSALAT

W M F V O O P L M G W N I Z I Z I D E M W I T T A I L L A P  
 G O B R F O F B J X M R U J N O N J K B R M Z K F H M A U  
 A Z I M N H X C N O M X C O F O G M X X A H I K  
 N E N T I N T E N N O B O T E R E D I G Z E M I M I C A  
 X F N E O A R K T M A S I K I R I L O D O O S M P N  
 M W R F X X Z I T L T V O O O O O O O O O O O O O  
 H H X  
 H  
 K F P M D D A X I F F H A V K K X K R G I T  
 I Z I O G N M N H M G O T O D A S X Z A T  
 N R R A J U T V E K A A Y A H A Y A H A Y A H A Y  
 T I A R A X X X X X X X X X X X X X X X X X X  
 Z A B E M X M A O D N R M X M A O K K R I M B A V O  
 M A H M R E G P E I X H M N M N M N M N M N M  
 A O V S T I M E M T M A L I S M H S H S H S H S H  
 M R B A Z Z E Z Z B A X C J U O M X L T P D O P O G  
 T M R V K K R K M W M K G J A L T L T P O G O G  
 I L Y A M E P N R A C D O H C I O M

#### LÖSUNG SUDOKU

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



**Jetzt  
bewerben!  
Gern auch  
als kleines  
Team!**

Karriere bei der Universitätsmedizin Essen

# **Wir bieten attraktive Perspektiven für Pflegefachpersonen.**

Die Universitätsmedizin Essen mit ihren Standorten Universitätsklinikum, Ruhrlandklinik und St. Josef Krankenhaus Werden verwirklicht das Krankenhaus der Zukunft. Im digitalisierten Smart Hospital profitieren unsere Patientinnen und Patienten von der direkten Verknüpfung zwischen Forschung und Krankenversorgung, modernsten Therapieverfahren in allen Fachdisziplinen und mehr Zeit und Zuwendung durch unsere Pflegefachpersonen. Damit sind wir Vorbild für eine optimale Krankenversorgung auf universitärem Niveau. Wir gewährleisten durch modernste Technik und 10.000 hochqualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Sicherheit und den Behandlungserfolg unserer Patientinnen und Patienten.

**Jetzt informieren: [www.ume.de/karriere](http://www.ume.de/karriere)**