

Kostenlos zum  
Mitnehmen!

Das Gesundheitsmagazin der  
Universitätsmedizin Essen

# Wie is?

1/2020

MEDIZIN

## TAKTGEBER

10 kuriose Fakten  
über das Herz

MENSCHEN

## STARTHILFE

Wie das Frühchen Kathrin  
ins Leben fand

METROPOLE

## IN DIE GRUGA!

Essens großer Park  
feiert Geburtstag

*René Krause hat  
drei Selbsthilfegruppen  
gegründet.*



## ORTE DER HOFFNUNG

Wie sich Patienten in  
Selbsthilfegruppen  
gegenseitig stützen

Interview

## „Eine Pille Resilienz“

Comedian Gerburg Jahnke  
über Schicksalsschläge



Liebe Leserinnen und Leser,

jeder Deutsche verbraucht im Durchschnitt pro Jahr 250 Kilogramm Papier. Das ist die fünffache Menge eines durchschnittlichen Erdenbürgers – und viel zu viel für unsere Umwelt. Nicht immer stammen die Papierprodukte, mit denen wir im Alltag hantieren, aus ökologischen und recycelten Quellen wie der Zellstoff des Magazins, das Sie gerade in Händen halten. Und nicht immer ist der Verbrauch auch ökonomisch sinnvoll.

Die Universitätsmedizin Essen ist seit einiger Zeit auf dem Weg zum Smart Hospital. Zu einem modernen Krankenhaus also, das die Chancen der Digitalisierung nutzt, um die Versorgung der Patientinnen und Patienten auf eine neue Stufe zu heben. Smart Hospital ist auch ein Weg zu mehr Nachhaltigkeit. Wenn wir unsere Prozesse und Dokumentation intelligent digitalisieren, sparen wir dabei automatisch Papier und – durch eine effizientere Planung – viele Materialien, die in einem Krankenhaus immer noch allzu oft aus Plastik sind. Noch stehen wir am Anfang dieses Wegs, aber das Ziel ist klar: Die Universitätsmedizin Essen wird nicht nur smarter, sondern auch grüner werden.

Uns treibt auch ein anderer Klimawandel um: Während die Temperaturen draußen steigen, kühlt sich unser soziales Klima immer mehr ab. In unserer breit angelegten Kampagne „Gesicht zeigen für das Thema Respekt“ setzen wir dagegen ein starkes Zeichen. 100 Beschäftigte aus allen Bereichen der Universitätsmedizin Essen stehen auf Plakaten für ein wertschätzendes Miteinander – untereinander im Team und in der Begegnung mit unseren Patientinnen und Patienten.

*Bleiben Sie gesund!*

Ihr Prof. Dr. Jochen A. Werner

ÄRZTLICHER DIREKTOR UND VORSTANDSVORSITZENDER

SCHWERPUNKT

# SELBSTHILFE

Von ADHS bis hin zum Turner-Syndrom: Rund 300 Selbsthilfegruppen existieren in Essen, gut ein Viertel wird von der Universitätsmedizin unterstützt. „Wir sind wir als Therapiebaustein unersetzlich geworden“, sagt René Krause. Der 55-Jährige leitet die Essener Selbsthilfegruppe des Bundesverbands der Organtransplantierten e. V. Er weiß, welche Hürden Betroffene im Alltag zu meistern haben – und warum es zusammen leichter geht.

**Wie Selbsthilfe funktioniert und was es mit dem „Kuschelraum“ im Universitätsklinikum auf sich hat:** Seite 8



Zur besseren Lesbarkeit verzichten wir in unserem Magazin in der Regel auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht.

## 04 Wie is?

Begegnungen mit Menschen in der Universitätsmedizin Essen

## 07 Medizin

### 08 Kuschelraum statt Stuhlkreis

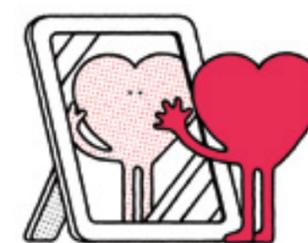
Wie Patienten einander unterstützen

### 13 Blut ist nicht gleich Blut

Das Projekt BluStar.NRW sucht seltene Spender

### 14 Angriff der Abwehrkräfte

Die Immuntherapie kann bei Krebs eine wirksame Waffe sein



## 16 Beat-Maschine

Zehn Dinge, die Sie nicht über Ihr Herz wussten

### 18 „Schlaf planen? Klappt nicht“

Schlafmediziner Prof. Dr. Christoph Schöbel im Interview

### 20 Rätsel der Sphinx

Prof. Dr. Katrin Becker-Flegler forscht nach Sphingolipiden

## 21 Menschen

### 22 „Gesundheit bleibt ein analoges Thema“

Was macht eine Digital-Change-Managerin? Fragen an Dr. Anke Diehl

## 24 Frühstart ins Leben

Der Bunte Kreis unterstützt in schwierigen Situationen



### 26 Bei Anruf Matt

Dr. Thomas Wessendorf engagiert sich gegen Doping im Schach

### 28 Ans Meer

Wie Palliativpatienten sich Wünsche erfüllen

### 30 Mein Leben mit ...

... Diabetes: Marco Miterski erklärt, wie er die Erkrankung im Griff hat

## 31 Metropole



## 32 Paradies im Pott

Der Grugapark ist 90 geworden

### 36 „Dem Mann geht's 101“

Comedian Gerburg Jahnke im Interview

### 38 Ausgezeichnete Forschung

Meldungen aus der Stiftung Universitätsmedizin

### 39 Mein Ort

Diana Lücke über ihren Lieblingsplatz: den Reitstall Vieselmann

### 40 Rätsel, Impressum

### 42 Kinderseite

Ein Tag im Herbst



# Wie is?

Menschen aus der Metropolregion Ruhr berichten, was sie aktuell bewegt.

## Till Brönner

48, JAZZ-TROMPETER, WAR FÜR EIN FOTOPROJEKT IN DER UNIVERSITÄTSMEDIZIN ESSEN.

### DAS BILDERBUCHBABY

Ein Jahr lang war ich im Ruhrgebiet unterwegs. Ich habe Menschen, Szenen und Augenblicke für meine Fotoausstellung „Melting Pot“ festgehalten. Malocher und Kumpels, Schornsteine und Fördertürme: typisch Revier halt. Aber diesen Anblick werde ich nie vergessen. Als Theresa wie eine zerbrechliche Kostbarkeit auf der Frühchen-Station des Universitätsklinikums aus dem Brutkasten geholt und mir hingehalten wurde, war ich sprachlos. 840 Gramm wog sie nur. Einen so winzigen Menschen hatte ich noch nie gesehen. Vorsichtig nahm ich meine Kamera in die Hand und drückte in die feierliche Stille hinein auf den Auslöser.

FOTOS: FRANK LÜBBKE (L.), HANS STARCK (R.)



## Stefanie Zimmer

44, IST KLINIKPFLEGEDIENSTLEITERIN AM UNIVERSITÄTSKLINIKUM ESSEN.

### KEIN LIPPENBEKENNTNIS

Respekt ist alles. Das fällt besonders auf, wenn er fehlt. Zugegeben, der stressige Klinikalltag macht es einem nicht immer leicht, seinem Gegenüber die nötige Wertschätzung entgegenzubringen. Kommt es aber zu Beschimpfungen oder Beleidigungen, ist die Grenze überschritten. Darum bin ich von ganzem Herzen Fan unserer Respektkampagne. Ich bin mir sicher, dass davon wichtige Impulse für mehr Menschlichkeit im Klinikbetrieb ausgehen und sie kein Lippenbekenntnis bleibt.

## Gunther Wennemuth

IST GESCHÄFTSFÜHRENDER  
DIREKTOR DES INSTITUTS FÜR  
ANATOMIE.



### DIE DRITTE DIMENSION

Damals in den 1990er Jahren war es für uns Studierende schon eine Sensation, wenn wir die Anatomie anhand von CT-Bildern lernen durften. Die heutigen Möglichkeiten, CT- und MRT-Bilder zusammenzufügen und daraus dreidimensionale Formabgüsse zu machen, wären uns damals wie Science-Fiction vorgekommen. Aber der digitale Wandel ist nicht aufzuhalten. Seit Ende letzten Jahres macht die Medizinische Fakultät genau das ihren Studierenden an der Universitätsmedizin möglich. Und damit nehmen wir in Deutschland eine Vorreiterrolle ein. Die originalgetreue Kopie eines Spenderherzens in den Händen zu drehen und zu wenden oder daran herumzuschneiden, das bedeutet ein einzigartiges Lernerlebnis.

FOTOS: FRANK PREUSS (L), WWW.GLIOMASTOM.DE (R)

# Medizin



### BESONDERE AUSZEICHNUNG

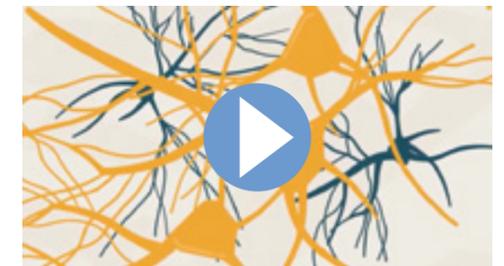
Smarter Sprung aufs Titelbild: Gleich drei Ärzte der Universitätsmedizin Essen waren Ende Oktober auf dem Cover des Magazins „FOCUS Gesundheit“. Der Grund: Im Mittelpunkt der Ausgabe stand das Thema „Digitalisierung in der Medizin“, und hier ist die Universitätsmedizin deutschlandweit in der Spitzengruppe. Auf der renommierten „FOCUS-Klinikliste“ belegt sie aktuell den 19. Platz von insgesamt knapp 2.000 Kliniken in Deutschland. Ein Platz besser als im Vorjahr – und in der Metropolregion Ruhr und in Westfalen weiterhin Platz 1.

Mit rund

# 750.000 EURO

fördert die Deutsche Forschungsgemeinschaft zwei Studien am Universitätsklinikum Essen zum Schwarzen Hautkrebs und zum Lungenkarzinom. Die Forscher entwickeln Algorithmen für bildgebende Verfahren, mit denen sich der Erfolg von Krebstherapien schneller und präziser überprüfen lässt.

### Hilfreiches zum Hirntumor



Das Glioblastom ist ein schnell wachsender, bösartiger Hirntumor, der bislang nicht heilbar ist. In den vergangenen Jahren ist es aber gelungen, den Verlauf der Erkrankung positiv zu beeinflussen. Auf einer neuen Info-Seite erhalten Patienten und Angehörige viele Infos und ein Erklärvideo zum Thema. Fachlich wird sie von Prof. Martin Glas betreut, dem Leiter der Abteilung Klinische Neuroonkologie in der Klinik für Neurologie des Universitätsklinikums Essen.

[www.glioblastom.de](http://www.glioblastom.de)

### WIE VERLERNT MAN TRAUMATA?

Erlebt man etwas sehr Unangenehmes, prägen sich einem die äußeren Umstände dieser Erfahrung oft genau ein. Ein bestimmter Geruch oder ein Geräusch reichen dann später aus, um erneut ängstlich zu werden. Ein Forscherteam um Prof. Dr. Dagmar Timmann-Braun aus der Klinik für Neurologie des Universitätsklinikums Essen konnte nun mit Hilfe eines Ultrahochfeld-Magnetresonanztomographen zeigen, wie das Kleinhirn an diesem Lernprozess beteiligt ist: Es macht Voraussagen auf der Basis von Vorerfahrungen. Die Ergebnisse könnten Patienten beim Verlernen solcher negativen Erfahrungen helfen.

# KUSCHELRAUM

## STATT STUHLKREIS

**Ein Sofa für die Selbsthilfe:** In diesem Raum treffen sich viele Patientengruppen.



Selbsthilfegruppen sind wichtige Anlaufstellen für chronisch kranke Patienten, behinderte Menschen und ihre Angehörigen. Über 70 dieser Gruppen sind unter dem Dach der Universitätsmedizin organisiert.

TEXT: MARCO WEHR  
FOTOS: BOZICA BABIC

**W**ir haben alle gespürt, wie verzweifelt er war“, beschreibt Barbara Larisch ihre erste Begegnung mit Lars Brügggen (Name geändert). Die Oberhausenerin leitet seit fast 20 Jahren Berg und Tal e. V., eine Selbsthilfegruppe für Patienten und Angehörige von Knochenmark- und Stammzelltransplantierten. Einmal monatlich trifft sich die Gruppe im Institut für PatientenErleben (IPE) auf dem Gelände des Universitätsklinikums. Aber dieser intensive Abend vor fünf Jahren geht ihr nicht aus dem Gedächtnis.

Brügggen erzählt von seiner Knochenmarktransplantation, den Komplikationen bei der Therapie und schließlich von seinem Rückfall. „Der Krebs war plötzlich wieder da. Aber die finanzielle Sorge um seine Frau und die Kinder war für ihn das Allerschlimmste“, blickt Larisch zurück. Der Familienvater hatte in den letzten Jahren viel schwarzgearbeitet und wenig vorgesorgt. Die Rente, die er zu erwarten hatte, würde kaum für seine Frau und die Kinder reichen. „In unserer Gruppe traf er auf Menschen, die Ähnliches wie er bereits durchgemacht hatten. Man merkte sofort, dass ihm das Geborgenheit gab“, so Larisch.

### Ort der Hoffnung

Wusste er bis dato nicht, mit wem er überhaupt über seine Ängste sprechen sollte, konnte er sich jetzt endlich seine Sorgen von der Seele reden. Nicht nur das: Sozialdienste, Krebsberatungsstellen, Deutsche Leukämie- und Lymphom-Hilfe – so gut wie jeder der Teilnehmer wusste eine nützliche Anlaufstelle zu nennen, an die Brügggen sich mit seinen vielen Problemen wenden konnte. Doch das Kostbarste, das er von diesem Abend mitgenommen hatte, war eine vollgeschriebene Papierrolle mit guten Wünschen der anderen Gruppenmitglieder. Darauf standen Sätze wie „Ich wünsche Dir die Kraft, Deine Krankheit zu besiegen“, „Wir sind immer für Dich da, wenn Du jemanden zum Reden brauchst“ oder „Wir freuen uns, wenn Du wiederkommst“. Brügggen verließ den Gruppenabend mit viel Zuversicht und umklammerte seine Papierrolle beim Rausgehen wie einen Rettungsring.

„Das Beispiel zeigt: Wir sind mehr als nur ein Stuhlkreis, sondern ein Ort der Hoffnung. Wir bieten Raum zum Erfahrungsaustausch und unterstützen uns gegenseitig emotional, wo es geht“, beschreibt Barbara Larisch ihre Arbeit. Sie selbst besiegte ihre Leukämie um die Jahrtausendwende dank einer Knochenmarkspende. Die



**Barbara Larisch** wohnt im hessischen Idstein und fährt regelmäßig über 200 Kilometer zu den Gruppentreffen nach Essen. Ursprünglich stammt sie aus Oberhausen

50-Jährige leitet eine von rund 300 Selbsthilfegruppen, die es alleine in der Stadt Essen gibt. Gut ein Viertel davon werden von der Essener Universitätsmedizin unterstützt. Dazu gehören 26 Gruppen für Krebspatienten und 46 für Menschen mit anderen chronischen Erkrankungen und deren Angehörige.

Die Zahl der Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland ist viel schwerer zu erfassen. Experten schätzen grob, dass es bundesweit zwischen 70.000 und 100.000 Selbsthilfegruppen mit gut 3,5 Millionen Engagierten zu fast jedem gesundheitlichen und sozialen Thema gibt – Tendenz steigend. Finanzielle Unterstützung können die Gruppen von Bund, Ländern und Kommunen, Krankenkassen, Pflegeversicherung und Rentenversicherungsträgern



# „Für meinen Krebs habe ich keine Zeit“

Tobias Hellerberg glaubt an die heilende Kraft der Musik. Darum hat der Dorstener einen Gospelchor für junge Krebspatienten ins Leben gerufen.



**TOBIAS HELLERBERG** ist Mitinhaber eines Gartencenters.

**Herr Hellerberg, vor fünf Jahren wurde bei Ihnen ein Weichteil-Sarkom diagnostiziert. Heute aber strahlen Sie eine große Zuversicht aus.**

Bei der Diagnose sagte man mir damals: „Herr Hellerberg, wir können nichts mehr für Sie tun.“ Mein Hausarzt aber meinte, ich solle mich doch beim Westdeutschen Tumorzentrum (WTZ) in Essen vorstellen. Zum Glück, denn da wurde ich von Anfang an nicht als hoffnungsloser Fall gesehen. Inzwischen werde ich am Sarkomschwerpunkt des WTZ mit einer neuartigen Immuntherapie behandelt, die erste Erfolge zeigt. Mein Leben ist mit der Arbeit für meine Firma in Dorsten und den Chor derzeit so ausgefüllt, dass ich nur sagen kann: Für meinen Krebs habe ich keine Zeit.

**Um auch gerade jungen Krebspatienten Hoffnung zu machen, haben Sie einen Gospelchor gegründet. Wie kam es dazu?**

Mir fallen auf der Station immer wieder besonders die jungen Leute auf, ihre traurigen, blassen Gesichter und ihre Hoffnungslosigkeit. Wenn man ihnen eine Auszeit von ihrem Leiden verschafft, zum Beispiel durch gemeinsames Singen, ist unglaublich viel gewonnen.

**Warum ausgerechnet Gospel?**

Gospelmusik hat schon den Sklaven auf den Baumwollfeldern in den Südstaaten geholfen, ihr schweres Los zu meistern. Wer kennt nicht Lieder wie „Oh Happy Day“, die sofort

gute Laune machen? Sie sind stimmungsvoll, man klatscht, tanzt, lacht, bewegt sich. Genau das, was im Alltag mit Krankheit meistens fehlt.

**Wie wurde aus der Idee Wirklichkeit?**

Als ich vor einigen Monaten meine Idee der Stiftung Universitätsmedizin Essen vorgestellt hatte, war man dort sofort Feuer und Flamme. Einen Proberaum, Instrumente – alles das können wir als Chor TOLU & Friends kostenlos nutzen.

**Wer kann beim Gospelchor mitmachen?**

Das Angebot von TOLU & Friends richtet sich an Menschen zwischen 15 und 25 Jahre. Aber auch Geschwister und Freunde sowie das medizinische Personal sind herzlich eingeladen.

**Singen Sie auch selber mit?**

Nein, ich bin völlig unmusikalisch und treffe keinen Ton. Wenn der Vorhang hochgeht, lehne ich mich zurück und höre zu.

**i Mitmachen bei TOLU & Friends**

Lust, mit anderen im Chor zu singen oder zu musizieren? Dann schicken Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und Telefonnummer an folgende E-Mail-Adresse: [info@tolu-and-friends.de](mailto:info@tolu-and-friends.de)



## Neue Gruppe für Angehörige von Krebskranken

Angst, Erschöpfung, Depression: Wer einen Partner, Familienmitglied oder Freunde mit einer Krebserkrankung hat, erreicht schnell die Grenzen der Belastbarkeit. Die Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am LVR-Klinikum Essen, ein Kooperationspartner der Universitätsmedizin, hat eine Gesprächsgruppe für Angehörige ins Leben gerufen, die ärztlich-psychotherapeutische Betreuung anbietet. Die offene Gruppe trifft sich einmal monatlich im Bettenhaus des Westdeutschen Tumorzentrums. Die Teilnahme ist kostenlos. Informationen unter [0201-7227-521](tel:0201-7227-521) oder über [Monika.Schmid@lvr.de](mailto:Monika.Schmid@lvr.de)



**Monja Gerigk und Stella Meijerink** (v. l.) vom IPE sind Ansprechpartnerinnen für alle Fragen rund ums Thema Selbsthilfe.

sowie privaten Geldgebern wie Spendern, Sponsoren und Stiftungen erhalten. Wichtige Voraussetzung: Neutralität und Unparteilichkeit. Sie stehen nicht unter professioneller Leitung und werden einzig von Betroffenen oder deren Angehörigen organisiert. Das unterscheidet sie stark zum Beispiel von Patientengruppen der Pharma-Unternehmen.

## Lounge-Sessel und Piano

An der Universitätsmedizin ist das IPE die erste Anlaufstelle für alle Fragen rund um das Thema. Das Institut hat sich die Stärkung der Selbsthilfe zum Ziel gesetzt. Große Bedeutung hat dabei der sogenannte „Kuschelraum“. Der gemütlich eingerichtete Besprechungsraum am Hohlweg 8, ausgestattet mit samtigem Sofa, bequemen Lounge-Sesseln und Piano, ist der Fixpunkt für viele Essener Selbsthilfegruppen. „Wir wollten einen Platz für Begegnungen schaffen, der sich ganz bewusst von der biedereren Stuhlkreisatmosphäre absetzt, die in Sitcoms oft auf die Schippe genommen wird“, sagt Monja Gerigk, Leiterin des IPE. „Der Kuschelraum soll ein sicherer Hafen sein, wo die Menschen sich wohlfühlen und unbeschwert austauschen können.“ Dass ein solcher Ort keine Selbstverständlichkeit in einem Krankenhaus darstellt, ist Gerigk bewusst. Viele Gruppen fänden nur unter großen Schwierigkeiten überhaupt einen Platz, um zusammenzukommen. „Es wurde lange dafür gekämpft, einen festen Raum zu bekommen, der kostenlos genutzt werden kann.“ Dank der finanziellen Unterstützung durch die Stiftung Universitätsmedizin konnten die Selbsthilfegruppen diesem dann sein ganz besonderes Ambiente verleihen, betont Gerigk. Er steht ausdrücklich allen Essener Selbsthilfegruppen und deren Angehörigen offen. Ob die Menschen, die den Raum nutzen, in den Kliniken der Universitätsmedizin in Behandlung sind oder waren, oder in einem anderen Krankenhaus, das spiele keine Rolle. „Natürlich stehen wir auch in einem Wettbewerb mit den anderen Häusern. Aber es geht uns zuallererst darum, die Selbsthilfe in unserer Stadt zu stärken, nicht darum, uns selbst damit zu profilieren“, sagt Gerigk. Man sehe sich in erster Linie der Essener Bevölkerung 



verpflichtet. „Menschlichkeit und Unterstützung in schweren Zeiten sind unsere Triebfedern. Einen Nutzen für uns daraus zu ziehen, spielt bei der Selbsthilfe keine Rolle.“

### Unersetzlicher Therapiebaustein

Wenn es einen solchen Nutzen gäbe, dann sei er indirekter Natur, wie Gerigk meint. Auch Ärzte und Pfleger gingen auf Einladung in diese Gruppen und hielten dort Vorträge. Aber das alles sei keine Einbahnstraße, auch Austausch finde statt. „Kritik ist ausdrücklich erwünscht“, so Gerigk. Die Mitarbeiter sollten das Feedback der Patienten und Angehörigen ernstnehmen und umsetzen. „Denn die Betroffenen selbst sind Experten darin, wie man mit einer Krankheit seinen Alltag meistert. Dann profitieren wir als Universitätsmedizin insgesamt von der Arbeit der Selbsthilfegruppen.“

Und von Menschen wie René Krause. Der 55-jährige Sassendorfer leitet seit Kurzem die regionale Selbsthilfegruppe des Bundesverbandes der Organtransplantierten e. V. (BDO). Sie trifft sich jeden vierten Dienstag im Monat um 17.30 Uhr im Kuschelraum. Der frühere Versicherungskaufmann lebt seit drei Jahren mit einer Spendernere. Seit seiner Frühverrentung stellt er sich völlig in den Dienst der Menschen, die mit einem Spenderorgan zurechtkommen müssen. Krause erfüllt eine große Dankbarkeit dafür, dass er ein weitgehend selbstbestimmtes

Leben ohne kraft- und zeitraubende Dialyse führen kann. Aus dieser Dankbarkeit heraus gründete er bereits Selbsthilfegruppen in Soest und Dortmund, zudem arbeitet er ehrenamtlich für den BDO.

„Es gibt Krankenkassen, die sich weigern, die Fahrtkosten von Organtransplantierten zu übernehmen. Das bleibt dann an den Betroffenen hängen“, nennt Krause eines der häufigen Themen, das die Gruppenmitglieder bewegt. Krause kämpft um jeden Euro, prüft die Gesetzeslage, führt Telefonate mit den Krankenkassen, schreibt Briefe. „Es sind solche vermeintlichen Kleinigkeiten, die das Leben von Menschen, die es sowieso schwer haben, noch komplizierter machen“, sagt Krause. Er selbst bleibt optimistisch: „Für solche und noch viele andere Fragen und Probleme gibt es uns Selbsthilfegruppen. Wir sind als wichtiger Therapiebaustein unersetzlich geworden.“



René Krause ist ein Handlungsreisender in Sachen Selbsthilfe. In Essen hat der Bad Sassendorfer seine dritte Selbsthilfegruppe gegründet.

### ANLAUFSTELLEN FÜR SELBSTHILFE

AN DER UNIVERSITÄTSMEDIZIN:

#### Institut für PatientenErleben gGmbH

Interessierte können Sie sich mit Ihrem individuellen Anliegen rund um medizinische Selbsthilfe direkt an das IPE wenden.

Hohlweg 8, 45147 Essen, Tel: 0201-7238189

[www.patientenerleben.de](http://www.patientenerleben.de)

IN DER STADT ESSEN:

#### WIESE e. V.

Der Verein unterstützt in Essen bei allen Fragen zur Selbsthilfe. Er arbeitet eng mit allen Krankenhäusern der Stadt zusammen und hilft bei der Gründung und Organisation von Selbsthilfegruppen.

Eulerstraße 17, 45143 Essen, Tel: 0201-207676

[www.wiesenetz.ruhr.de](http://www.wiesenetz.ruhr.de)

#### KREBSTAG 2020

Zusammen mit der Selbsthilfe veranstaltet das Westdeutsche Tumorzentrum (WTZ) einen Infotag zum Thema Krebs.

18. Januar 2020, 10-15.30 Uhr

Lehr- und Lernzentrum der Medizinischen Fakultät

Virchowstraße 163a, 45147 Essen

[www.wtz-essen.de](http://www.wtz-essen.de)

# BLUT IST NICHT GLEICH BLUT

Transfusionen bei Menschen mit Migrationshintergrund sind oft problematisch, weil die passende Blutgruppe fehlt. BluStar.NRW soll Abhilfe schaffen.



450 Milliliter Blut verlassen den Körper bei einer Blutspende. Ein Erwachsener hat circa fünf bis sieben Liter davon.

**B**rian lebt im Bergischen Land. Der älteste Sohn einer Familie aus Westafrika leidet an der Sichelzellerkrankung. Durch den genetischen Defekt verformen sich die roten Blutkörperchen, Fieberschübe und Schmerzen in den Gelenken sind die Folge. Zudem ist er regelmäßig auf Blutkonserven angewiesen. Dafür wiederum benötigt Brian geeignete Spender aus der Herkunftsregion seiner Eltern mit ähnlichen Blutmerkmalen. Doch die sind rar. So wie Brian geht es etlichen Menschen mit Einwanderungsgeschichte. Blut von Trägern der in Mitteleuropa verbreiteten Blutgruppenkombinationen kommt für sie nicht in Frage.

Das Projekt BluStar.NRW, vor zwei Jahren ins Leben gerufen, soll Abhilfe schaffen. Die Kooperation des Instituts für Transfusionsmedizin an der Universitätsmedizin Essen mit dem DRK-Blutspendedienst West, der Westdeutschen Spenderzentrale, dem Institut für Transplantationsdiagnostik & Zelltherapeutika der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf und dem Caritasverband Essen, will die Versorgung mit passendem Blut und Stammzellen verbessern. Ein anspruchsvolles Vorhaben, denn derzeit gibt es weltweit über 30 bekannte Blutgruppensysteme, die sich wiederum in etliche Einzelgruppen unterteilen. Das meistbekannte ABO-System ist nur eines davon.

„Wir wollen möglichst viele potenzielle Spender mit Migrationshintergrund, insbesondere auch aus Afrika, ansprechen, um bislang bei uns kaum vertretene Blut-

### Blutspende

- Blutspenden ist gesundheitlich unbedenklich
- Mindestalter 18 Jahre
- Ab 50 kg Körpergewicht
- Spender erhalten eine Aufwandsentschädigung

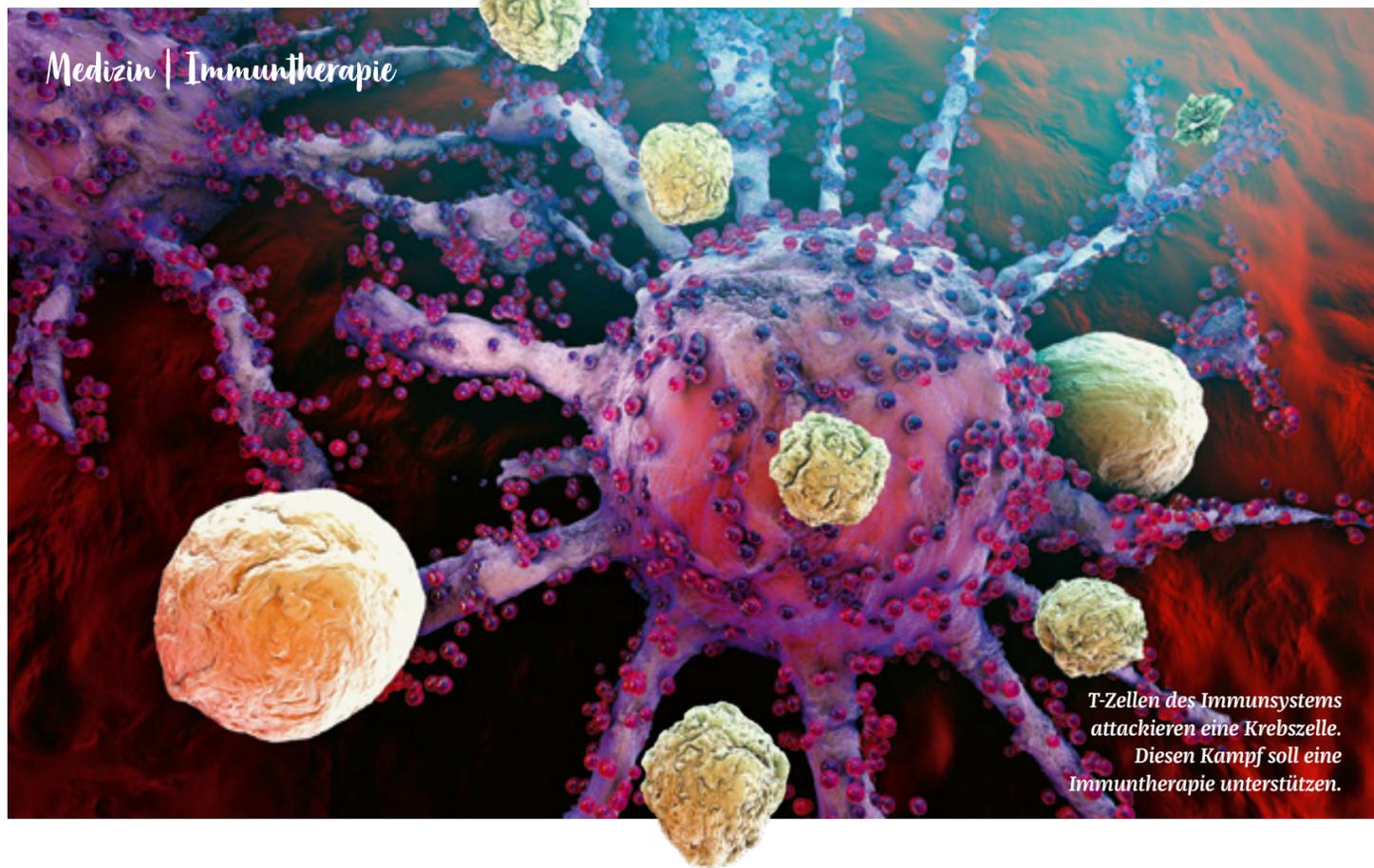
Informationen zum Thema Blutspende gibt es auf

[www.uk-essen.de/blutspende](http://www.uk-essen.de/blutspende) oder unter **0201-723-1560**

gruppenverteilungen abdecken zu können“, erklärt Dr. Cornelia Baumgart, Allgemeinmedizinerin am Institut für Transfusionsmedizin an der Universitätsmedizin Essen. „Bisher konnten wir erfolgreich circa 13.000 Blutspender und 4.000 potenzielle Stammzellspender zusätzlich typisieren und registrieren, Tendenz steigend.“

### Zuhören und Aufklären

Projektmitarbeiter besuchen Integrationsräte, Verbände, Vereine, Kirchen- und Moscheegemeinden, um für das Blutspenden zu werben und aufzuklären. Denn viele Menschen haben Vorbehalte. Kann ich durch das Spenden krank werden? Geht da alles mit rechten Dingen zu? Solche Fragen muss Cornelia Baumgart immer wieder beantworten. Ihr gehe es darum, zuzuhören, Einwände zu verstehen und durch genaue Information Vertrauen zu schaffen. Umso wichtiger ist es, Kooperationspartner zu gewinnen. Kötter Services zum Beispiel. Die Essener Unternehmensgruppe macht seine über 18.000 Mitarbeiter aus 120 Nationen immer wieder auf das Projekt aufmerksam. Sehr zur Freude von Baumgart: „Solche Unterstützer sind wichtig, damit sich herumspricht: Wirklich jeder ist herzlich eingeladen, mit seinem Blut zu helfen!“



T-Zellen des Immunsystems attackieren eine Krebszelle. Diesen Kampf soll eine Immuntherapie unterstützen.

# ANGRIFF DER ABWEHRKRÄFTE

Immuntherapie ist ein Begriff, mit dem viele Krebspatienten Hoffnung verbinden. Nicht immer jedoch ist die neuartige Behandlung so wirksam wie bei Uwe Jensen – bei ihm reichte eine einzige Infusion.

**H**ätte sein Freund Werner damals nicht sein Haus saniert, wäre ihm der Krebs wohl erst viel später aufgefallen, sagt Uwe Jensen. Damals stehen beide mit freiem Oberkörper auf der Terrasse. „Freund Werner sachte: Uwe, wat hast du denn da fürn komischen braunen Fleck? Ich sach: Weiß ich nicht. Ich seh das zum ersten Mal“, erinnert sich Jensen an diesen Tag im Herbst 2016. Einige Wochen später geht er zum Dermatologen.

Der 62-jährige Jensen ist einer jener Patienten, die gerade Onkologen auf der ganzen Welt faszinieren. „Früher war das wirklich frustrierend“, sagt PD Dr. Lisa Zimmer, Oberärztin am Hauttumorzentrum der Klinik für Dermatologie und Venerologie am Westdeutschen Tumorzentrum (WTZ) der Universitätsmedizin Essen. „Wenn wir Patienten mit Fernmetastasen gesehen haben, war ein Großteil von ihnen binnen eines Jahres verstorben.“ Heute dagegen gebe es für viele dieser Patienten eine Hoffnung. Sie heißt: Immuntherapie.

Bei Uwe Jensen bringt 2016 eine Gewebeprobe Klarheit: Der Fleck ist ein Melanom, Hautkrebs. Er wird entfernt, aber Monate später tauchen neue Auffälligkeiten auf. Im Oktober 2017 finden Ärzte Krebsherde in Jensens Lunge. Der Duisburger wird nach Essen an die Spezialisten des Lungenkrebszentrums am WTZ überwiesen. „Ich dachte: Jetzt hab ich vielleicht noch zwei Jahre“, erinnert sich Jensen, dessen Vater an Lungenkrebs starb. Wenige Wochen später liegt er im Bett und kann sich nicht mehr bewegen. Der Krebs hat inzwischen ins Gehirn gestreut und Lähmungen verursacht.

## Entfesselte Killerzellen

In einer Klinik in seiner Heimatstadt wird er operiert. Die Ärzte raten ihm, sich weiter am WTZ der Universitätsmedizin Essen behandeln zu lassen. „Als Herr Jensen bei uns ankam, war die Metastase im Gehirn bereits operiert. Aber er hatte noch weitere Fernmetastasen in der Lunge und auch eine große Metastase im Bauchraum“, sagt Lisa Zimmer, die den Patienten behandelte. Im Tumorboard, in dem im WTZ alle Fälle interdisziplinär besprochen werden, raten die Fachleute zu einer Immuntherapie.

Diese Art der Krebsbehandlung gehört erst seit wenigen Jahren zum Waffenarsenal der Onkologie. Die Idee ist simpel: Die körpereigene Abwehr soll die bösartigen Geschwulste selbst bekämpfen. Warum das Immunsystem meist bei Krebs so kläglich versagt, war lange ein Rätsel der Wissenschaft. Forschungsarbeiten, die 2018 mit dem Nobelpreis gekrönt wurden, brachten den Zusammenhang ans Licht. Eine wichtige Rolle spielen dabei sogenannte Checkpoint-Moleküle auf der Oberfläche von T-Zellen, einer Gruppe der weißen Blutkörperchen: Sie

sind entscheidend dafür, ob eine Immunantwort hoch- oder runterreguliert wird. „Tumorzellen können sich dieser Immun-Checkpoints bedienen, um eine Anti-Tumorreaktion zu unterbinden“, erklärt Zimmer. „Wenn man diese Proteine nun blockiert, bleiben die T-Zellen aktiv und es kommt damit zur verbesserten Tumorabwehr.“ Genau das versucht die Immuntherapie.

Die Kombination aus zwei Checkpoint-Inhibitoren, die Uwe Jensen kurz vor Weihnachten 2017 im Hautkrebszentrum am WTZ als Infusion erhalten hat, verfehlt ihre Wirkung nicht. „Bereits durch eine einzige Gabe wurde die Aktivität seiner T-Zellen so hochgeschaltet, dass es zur Behandlung ausgereicht hat“, sagt Zimmer. Gegen den plötzlichen Überfall der Abwehrzellen hat der Krebs keine Chance, die Metastasen verschwinden. Allerdings greift das Immunsystem auch Jensens Leber und Darm an.

## Rettung mit Risiko

Schließlich spielt auch die Lunge verrückt. Wochenlang wird Jensen stationär behandelt. Doch schließlich beruhigt sich sein Körper. „Diagnose heute: kein Nachweis einer Tumormanifestation“, sagt der Rentner glücklich nach einem Nachsorgetermin im April 2019.

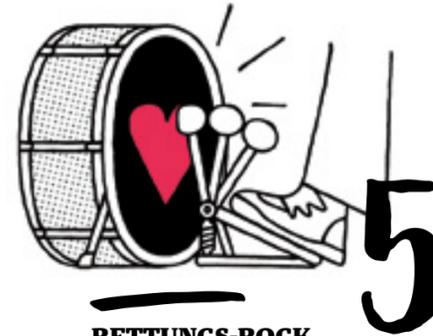
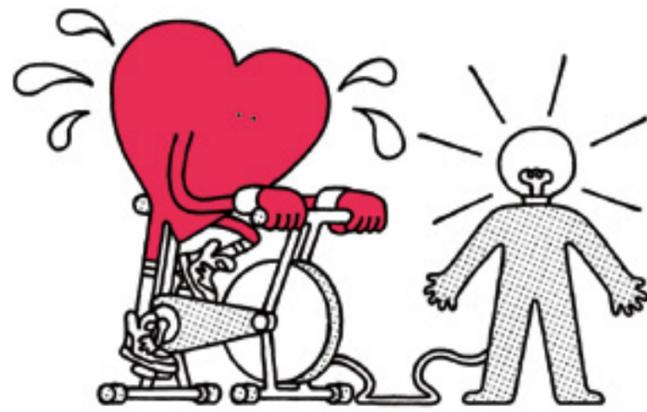
Die nächsten Jahre muss er weiterhin alle paar Monate zum Check vorbeikommen. Es gibt noch zu wenige Langzeiterfahrungen mit Immuntherapien. Daten, die bislang vorliegen, zeigen, dass längst noch nicht alle von der Behandlung mit Checkpoint-Inhibitoren profitieren. Das Vier-Jahres-Überleben liegt für das Melanom – je nach Wirkstoff – bei 30 bis 50 Prozent. Warum das Immunsystem mancher Patienten sich leicht gegen den Krebs aktivieren lässt, während die Mittel bei anderen wirkungslos bleiben? Nach Antworten auf diese Frage fahnden auch viele Forscher der Universitätsmedizin mit Hochdruck. „Bislang hat man beim Melanom noch keinen in der klinischen Routine einsetzbaren Biomarker gefunden, der das erklären oder voraussagen könnte“, sagt Zimmer. Die Suche geht weiter.

**Uwe Jensen**  
muss immer noch regelmäßig zur Nachsorge – noch gibt es keine Langzeitdaten zu Immuntherapien.



FOTO: SPECTRAL DESIGN/ADOBE STOCK (L.), JAN LADWIG (R.)

# BEAT- MASCHINE



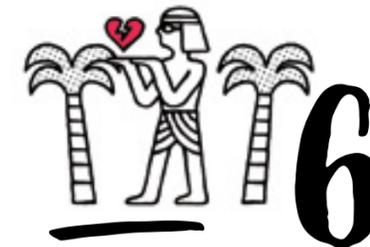
## RETTUNGS-ROCK

Bei einer Wiederbelebung sollte der Rhythmus bei 100 Schlägen pro Minute liegen. Gute Songs zur Wiederbelebung sind also „I will survive“ – oder „Highway to Hell“.



## LEBENSRETTETTER

Am 3. Dezember 1967 verpflanzte der Südafrikaner Christian Barnard das erste Herz. 2018 wurden in Deutschland laut der Deutschen Stiftung Organspende 240 Herzen transplantiert – der Bedarf an Spendern liegt allerdings viel höher.

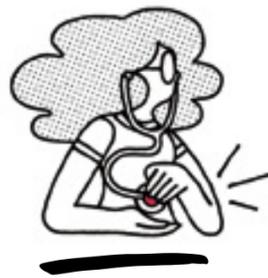


## ALTE SCHWACHSTELLE

Der früheste dokumentierte Fall einer Herzkrankheit wurde an einer 3.500 Jahre alten ägyptischen Mumie diagnostiziert.

Montags kommt es schnell aus dem Tritt und manche Menschen tragen ihres gar nicht links: 10 kuriose Fakten über das Herz.

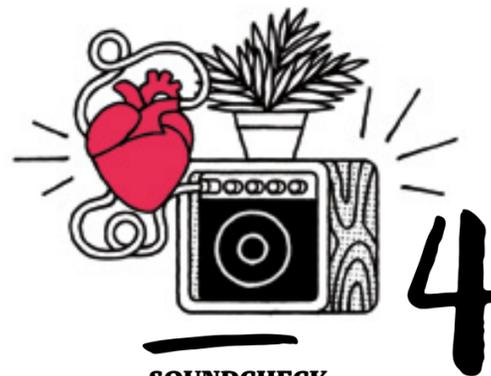
ILLUSTRATION: FILIP FRÖHLICH



# 1

### FRÜHSTARTER

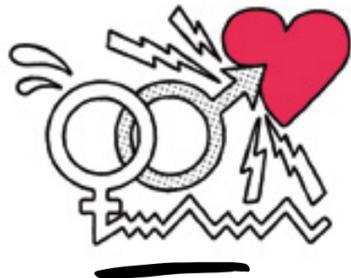
In der Regel beginnt das Herz eines Embryos in der vierten Schwangerschaftswoche zu schlagen.



# 4

### SOUNDCHECK

Der Sound des Herzschlags wird verursacht vom Öffnen und Schließen der Herzklappen. Im Ruhezustand schlägt das Herz etwa 70-mal pro Minute.



# 2

### FRAUENHERZEN

Neben Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes Mellitus oder koronarer Herzerkrankung erhöht auch weibliches Geschlecht das Risiko, bei Vorhofflimmern einen Schlaganfall zu erleiden.



# 3

### PUMPKRAFTWERK

100.000-mal schlägt ein Herz im Schnitt pro Tag. Dabei befördert es etwa 6.000 bis 8.000 Liter Blut durch den Körper.



# 8

### GESPIEGELT

Einer von etwa 20.000 Menschen trägt sein Herz rechts statt links. Der Fachausdruck für diese an sich nicht krankhafte Besonderheit der Anatomie ist Situs inversus.



# 9

### MANIC MONDAY

Infarkte treten montags häufiger auf als an jedem anderen Wochentag – sogar bei Rentnern. Das Datum mit den meisten Herzanfällen ist aber Heiligabend.



# 10

### HERZEN KÖNNEN BRECHEN

Das sprichwörtlich gebrochene Herz gibt es tatsächlich: Das Broken-Heart-Syndrom ist eine anerkannte Erkrankung. Es kann Symptome wie ein akuter Herzinfarkt auslösen.

### HERZINFARKT-NOTFALLKARTE

Was tun bei einem Herzanfall? Die Herzinfarkt-Notfallkarte, die in jeden Geldbeutel passt, ist eine sehr gute Hilfe, um im Notfall auch tatsächlich das Richtige zu tun. Die Karte kann kostenlos bei der Deutschen Herzstiftung bestellt werden unter

[www.herzstiftung.de/herzinfarkt-notfallkarte](http://www.herzstiftung.de/herzinfarkt-notfallkarte)





**Prof. Dr. Christoph Schöbel** schläft in Essen deutlich besser als in seiner alten Heimat Berlin.

# „MEHR GELASSENHEIT BEIM THEMA SCHLAF“

Prof. Dr. Christoph Schöbel (38) bekleidet die erste Professur für Schlaf- und Telemedizin in Deutschland. An der Ruhrlandklinik will der gebürtige Thüringer die Disziplin digitaler aufstellen.

FOTO: FRANK PREUSS (L.O.), NICOLE HONEYWILL/UNSPASH (L.)

## Mit wie viel Schlaf kommen Sie aus?

Mit sieben bis siebeneinhalb Stunden liege ich etwa im Bundesdurchschnitt. Studien zeigen aber: Die Schlafzeit nimmt immer weiter ab.

## Woran liegt das?

Handys, TV oder Computer bestimmen rund um die Uhr den Alltag. Ihr Licht verhindert die Melatonin-Ausschüttung. Dieses Hormon benötigen wir aber, um müde zu werden. Dazu kommt: Der Trend zur Selbstoptimierung macht auch vor dem Schlaf nicht halt. In der Leistungsgesellschaft gilt als wertvolles Mitglied, wer mit wenig Schlaf auskommt. Aber das Schlafbedürfnis ist genetisch festgelegt, dagegen kommt man kaum an. Je mehr man den eigenen Bio-Rhythmus zu verbiegen versucht, desto schlechter das Resultat.

## Was sagen Sie Menschen, die unsicher sind, ob ihr Schlaf gut ist?

Immer mehr Leute kommen zu mir, weil ihnen ihre Smartwatch am Handgelenk sagt, ihr Schlaf sei nicht optimal. Das Paradoxe: Frage ich, ob sie denn wirklich schlecht schlafen, verneinen sie das meistens. Aber kein derzeit im Handel erhältlicher Schlaf-Tracker kann valide Daten messen. Generell kann ich nur zu mehr Gelassenheit beim Thema Schlaf raten. Jeder schläft mal schlecht. Das heißt aber nicht, dass man dann automatisch krank sein muss.

## Aber ab welchem Punkt sollte man sich Gedanken machen?

Wenn die Schlafstörungen an einer Mehrzahl der Tage pro Woche bestehen, und das über mehr als drei Monate, und man die Auswirkungen davon am Tage verspürt, spricht man von einer chronischen Schlafstörung. Dann sollte man den Arzt um Hilfe fragen. Wartet man zu lange, kann das ein dauerhaftes Problem werden.

## Wie misst man die Qualität des Schlafs richtig?

Wie viel Leicht-, Tief- und Traumschlaf hat der Patient? Hat er nächtliche Beinbewegungsstörungen oder Atemaussetzer, sogenannte Apnoen? Wie oft wacht er auf? Alle wesentlichen Schlafdaten werden im Schlaflabor im Laufe einer Nacht aufgezeichnet. Problematisch ist, dass auf der Basis nur dieser einen Nacht der Patient dann eine Therapie verordnet bekommt, häufig ein Überdrucktherapiegerät, manchmal auch Medikamente. Ob vielleicht auch kardiologische oder neurologische Grunderkrankungen für die Störungen mitverantwortlich sein könnten, diese Frage wird oft nicht weiterverfolgt.



## RICHTIG GUT SCHLAFEN! UND WIE?

Möglichst kein oder wenig **Alkohol** vor dem Schlaf.

Die Abbauprodukte von Bier, Wein und Co. stören beim Durchschlafen.

Wer sich tagsüber genug bewegt, kann in der Regel gut schlafen. Jedoch sollten **sportliche Aktivitäten** circa zwei bis drei Stunden vor der Schlafzeit beendet sein, sonst findet der Körper schlechter zur Ruhe.

Das Bett nur für **Schlaf und Sex** nutzen. Sonst verknüpft das Unterbewusstsein andere Aktivitäten, zum Beispiel Arbeit, mit dem Schlafzimmer.

**Smartphones** haben rund um das Bett nichts zu suchen.

**Runterkommen:** mit immer wiederkehrenden Ritualen

**Schlafhygiene** einhalten. Das Schlafzimmer sollte ruhig und dunkel sein, die Temperatur nicht zu warm.

**Körperkontakt** führt in der Regel zu Entspannung und Gelassenheit.

## Welchen Ansatz verfolgen Sie stattdessen?

Man sollte die Ergebnisse des Schlaflabors nicht isoliert betrachten, sondern in die gesamte Patientengeschichte einbetten. Wir wissen, dass das nicht immer einfach ist, denn die Schlafmedizin hat als junge Disziplin längst nicht jeder auf dem Schirm. Das Schlafmedizinische Zentrum steht deshalb mit seiner Expertise für alle Kollegen der Universitätsmedizin offen. Auch in der Lehre wollen wir die nächste Ärzte-Generation für die Schlafmedizin mit neuen Studieninhalten sensibilisieren. Die Frage „Wie steht es um Ihren Schlaf?“ sollte irgendwann zu jedem Anamnese-Gespräch dazugehören, gerade wenn es um Herzbeschwerden oder Bluthochdruck geht.

## An welchen technischen Neuerungen arbeiten Sie?

Gemeinsam mit dem Universitätsklinikum arbeiten wir derzeit an einem mobilen kontaktlosen Messgerät auf der Basis von Ultraschalltechnik. Damit können wir unsere Diagnostik unabhängig vom Schlaflabor einsetzen und den Schlaf auch zu Hause in der natürlichen Umgebung des Patienten aufzeichnen. Die aufgenommenen Daten werden dann drahtlos in die Klinik übermittelt – alles still und leise im Hintergrund. Ähnlich smart arbeiten zum Beispiel heute schon die Überdrucktherapiegeräte, die in der Nacht Schlafdaten aufzeichnen und weiterleiten. Das Positive daran ist, dass nicht nur der behandelnde Arzt, sondern auch der Patient selber direkt eine Rückmeldung über mögliche Therapieprobleme erhält.

## Was versprechen Sie sich davon?

Das wird unsere gesamte Schlafmedizin auf ein neues Level heben, weil wir die Menge und die Qualität der Daten erweitern und noch besser für die weiterbehandelnden Haus- oder Fachärzte aufbereiten können. Vor allem bei chronischen Erkrankungen sind mit einem umfassenderen Datenüberblick noch individuellere und passgenauere Therapien möglich. Neben der Erkennung und Behandlung schlafmedizinischer Erkrankungen soll damit auch die Bedeutung von gesundem Schlaf in der Prävention anderer Erkrankungen stärker genutzt werden. Dafür setze ich mich auch in der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) sowie in der Initiative „Deutschland schläft gesund“ ein.

## **i** Schlafmedizinisches Zentrum

Ausführliche Informationen zum Schlafmedizinischen Zentrum sowie einen Online-Schlafcheck finden Sie unter

[www.schlafmedizin-essen.de](http://www.schlafmedizin-essen.de)

Telefonische Terminvereinbarung:

**0201-433-11133**





MEINE ENTDECKUNG

# RÄTSEL DER SPHINX

Prof. Dr. Katrin Becker-Flegler forscht an den rätselhaften Sphingolipiden, die an vielen Erkrankungen beteiligt sind.

In der griechischen Mythologie gibt die Sphinx jedem, der an ihr vorbeikommt, ein Rätsel auf. Löst er es, darf er weiterziehen. Schafft er das nicht, ist er des Todes. Auf eine ähnlich harte Probe stellten die nach dem griechischen Fabelwesen benannten Sphingolipide die Forschung. Seit ihrer Entdeckung im Jahr 1884 blieb lange unklar, welche Funktion diese Lipidmoleküle überhaupt haben. Heute weiß man, dass ihr Zusammenspiel in der Zelle oft über Gesundheit und Krankheit entscheidet – im Zweifel sogar über Leben und Tod.

Prof. Dr. Katrin Becker-Flegler forscht seit Jahren an dieser Lipid-Stoffklasse, die vor allem im Gehirn und in Nervengewebe vorkommt. Im April 2019 übernahm die 42-Jährige den Lehrstuhl für Sphingolipidforschung der

Medizinischen Fakultät am Universitätsklinikum. „Wir wissen heute, dass Sphingolipide für die Signalübertragung wichtig sind und Prozesse wie den programmierten Zelltod oder die Vermehrung der Zelle steuern“, erklärt die Biologin. „Und dass viele Erkrankungen mit einer Störung des Sphingolipid-Stoffwechsels einhergehen.“ Deshalb liegt der Verdacht nahe, dass bestimmte Symptome verschwinden könnten, wenn es gelingt, den Haushalt dieser Lipide zu harmonisieren.

## Antibakterielle Wirkung

Genau das versucht ihre Forschungsgruppe am Institut für Molekularbiologie etwa bei der Mukoviszidose: Von dieser Erbkrankheit Betroffene leiden unter anderem unter einer chronisch verschleimten Lunge. Becker-Flegler und ihr Team stellten fest, dass in den Luftwegen der Patienten die Balance zweier gegensätzlich wirkender Sphingolipide gestört ist. „Im Mausversuch konnten wir zeigen: Normalisiert man dieses Ungleichgewicht, sind die Tiere weniger anfällig für Lungeninfektionen und bestehende Infektionen werden eliminiert.“ Ein wichtiges Ergebnis, wenn man bedenkt, dass Lungeninfektionen die Haupttodesursache bei Mukoviszidose sind.

Auch bei der Multiplen Sklerose spielen Sphingolipide eine Rolle. Die Essener Wissenschaftler konnten im Mausmodell zeigen, dass

die Beeinflussung des Sphingolipid-Haushaltes vor der Entstehung der Autoimmunkrankheit schützt. „Bis unsere Erkenntnis Einzug in den klinischen Alltag hält, kann es aber noch Jahre dauern“, sagt Becker-Flegler.

Ebenso verhält es sich bei einem in der Orthopädie relevanten Thema: „Wir haben herausgefunden, dass das Lipid Sphingosin antibakteriell wirkt. Das wollen wir nutzen, um Infektionen, die um ein Implantat herum aufzutauchen, zu behandeln beziehungsweise zu verhindern.“

Es sind solche Ziele, von denen Becker-Flegler sich in ihrer Forschung antreiben lässt. „Wenn man so viel Zeit und Herzblut in die Arbeit steckt, möchte man auch, dass sie irgendwann einen medizinischen Nutzen hat“, sagt die dreifache Mutter. Grundlagenforschung um der bloßen Erkenntnis willen? „Das ist essentiell, aber für mich ist das Ziel, eine Erkenntnis in den klinischen Alltag bringen zu können, noch spannender.“

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



Prof. Dr. Katrin Becker-Flegler hat die Professur für Sphingolipidforschung an der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen inne. Sie forscht am Institut für Molekularbiologie am Universitätsklinikum.

ILLUSTRATION: MARIA MARTIN (L.); FOTOS: BETTINA ENGEL-ALBUSTIN (L.), KLAUS HOFFMANN (R.), I. KRISIS, BRIGIT REITER/MEDUNIWIEN (R.)

# Menschen



ANGELIKA PIETSCH ist Gleichstellungsbeauftragte am Universitätsklinikum Essen.

## Respekt. Ja, bitte!

### Warum braucht es eine Respekt-Kampagne?

Respekt ist ein Grundwert in allen menschlichen Belangen – das fängt in der Familie an, setzt sich fort in der Schule, beim Sport und eben auch am Arbeitsplatz. Uns in der Universitätsmedizin Essen war es wichtig, Respekt einfach mal wieder zum Thema zu machen.

### Und wie gelingt das?

Zum Kampagnenstart haben wir die Beschäftigten der Universitätsmedizin aufgerufen „Gesicht zu zeigen für mehr Respekt am Arbeitsplatz“. 100 Personen, die unterschiedlicher nicht sein könnten, haben sich fotografieren lassen. Respekt kann nicht verordnet werden, sondern jeder Mitarbeiter und jede Mitarbeiterin muss sich selbst für mehr Respekt entscheiden. Davon profitieren alle.

### Und wie geht es weiter?

Die Resonanz bei den Beschäftigten ist erfreulicherweise groß. Um das Thema Respekt nachhaltig in der Unternehmenskultur zu verankern, planen wir weitere Maßnahmen unter Einbeziehung der Vorschläge derer, die täglich hier in der Universitätsmedizin ihre Aufgaben in der Krankenversorgung, in der Forschung oder in der Lehre erledigen.

[www.wir-leben-respekt.de](http://www.wir-leben-respekt.de)



4.167 Meter

Zwei Patienten aus dem Westdeutschen Zentrum für Lungentransplantation gelang das Unmögliche: Sie bestiegen Ende September gemeinsam mit vier Ärzten den Jebel Toubkal, mit 4.167 Metern der höchste Berg Nordafrikas. Die Gipfeltour war ein europäisches Gemeinschaftsprojekt mehrerer Transplantationszentren und zeigt, wie hoch die Leistungsfähigkeit mit einer neuen Lunge sein kann.

[www.ruhrlandklinik.de/unternehmen/aktuelles/bergtour-marokko](http://www.ruhrlandklinik.de/unternehmen/aktuelles/bergtour-marokko)



## PFLEGE VON MORGEN

Neue Krankheitsbilder, modernste Technik und innovative Therapieformen: Medizin wird immer komplexer und damit auch die Pflege. Dafür setzt die Universitätsmedizin auf Advanced Practice Nurses (APN), Pflegefachpersonen mit spezieller Hochschulausbildung. Vor einem Jahr hat die erste APN die Arbeit am Universitätsklinikum aufgenommen. Inzwischen sind es bereits fünf Frauen und Männer.

# „GESUNDHEIT BLEIBT EIN ANALOGES THEMA“

Dr. Anke Diehl ist Deutschlands wohl einzige Digital-Change-Managerin in einem Krankenhausverbund. Ihre Aufgabe: die Transformation der Universitätsmedizin Essen zum Smart Hospital zu unterstützen.

**Im März 2018 hat die Universitätsmedizin Essen Sie als Digital-Change-Managerin eingestellt. Warum brauchte es eine solche Position?**

Ich vergleiche die Universitätsmedizin gerne mit einer großen Flotte, die aus 56 Schiffen, den einzelnen Kliniken und Instituten, besteht. Jedes hat seine eigene Mannschaft, eigene Bedarfe inklusive zum Teil unterschiedlicher IT- und Softwaresysteme. Richtig smart wird es erst, wenn diese miteinander kompatibel werden und alle in eine Richtung fahren.

**Und dafür sorgen Sie?**

Natürlich kann ich das nicht alleine, aber meine Aufgabe ist es, die Kommunikation auf allen Ebenen zu fördern: Kontakte herzustellen, die richtigen Menschen aus den verschiedenen Instituten miteinander zu vernetzen, Arbeitsgruppen zu bilden. Dafür tausche ich mich ständig mit unseren Mitarbeitern, aber auch mit Vertretern aus Gesundheitspolitik und -wirtschaft aus. Das Ziel sind Synergien. Dazu muss jeder wissen, was nebenan passiert. Ansonsten entstehen Insellösungen und Parallelstrukturen, die Zeit und Ressourcen binden. Das müssen wir unbedingt vermeiden. Am Ende profitieren Patienten und Mitarbeiter davon gleichermaßen.

**Was haben Patienten von einem smarten, synchronisiert arbeitenden Krankenhaus?**

Kompatible, smarte Systeme ermöglichen es, Informationen, die einmal eingetragen werden, überall abzurufen – das hilft den Patienten, da zum Beispiel Allergien, Medikamente oder Vorbefunde nicht immer wieder neu erfragt werden müssen. Idealerweise schließt dies auch Befunde aus dem niedergelassenen Bereich, beispielsweise von Hausärzten, mit ein. Wenn wir das erreicht haben, steht der Patient wirklich im Mittelpunkt.

**Woran arbeiten Sie gerade genau?**

Das Spektrum reicht von der Umsetzung elektronischer Patientenbefragungen bis hin zur Unterstützungsentwicklung medizinischer Apps. Am spannendsten finde



**DR. ANKE DIEHL**

Die gebürtige Pfälzerin ging im afrikanischen Swaziland zur Schule.

ich derzeit das Projekt „Patientenportal“, das 2020 an den Start geht. Darüber können unsere Patienten dann direkt mit uns kommunizieren. Das spart viele Wege und Wartezeiten.

**Wie wird das Patientenportal funktionieren?**

Vor der Aufnahme in die Universitätsmedizin lädt man eine App herunter, die hier dann mit der elektronischen Patientenakte gekoppelt wird. Natürlich alles unter Wahrung des Datenschutzes. Über die App kann der Patient dann Vorbefunde, wie frühere Arztbriefe, hochladen,



## SMART HOSPITAL UND KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Unter dem Begriff Smart Hospital versteht man ein Krankenhaus, das sich ganzheitlich an der Gesundheits- und Krankengeschichte der Menschen orientiert. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit liegt in der Prävention. Um das zu erreichen, benötigt das Krankenhaus so viele valide und qualitativ hochwertige Patientendaten wie möglich. Dafür ist eine sektorenübergreifende Vernetzung mit externen Gesundheitseinrichtungen, insbesondere mit niedergelassenen Ärzten, erforderlich. Damit aus einer großen Menge an Daten die richtigen Schlüsse gezogen werden können, ist der Einsatz von Künstlicher Intelligenz erforderlich. Ziel ist es, Ärztinnen und Ärzte von immer wiederkehrenden Routinearbeiten entlasten, damit sie sich intensiver um Patienten und ihre Leiden selbst kümmern können.

[ai.uk-essen.de](http://ai.uk-essen.de)

## „Es geht um Menschen aus Fleisch und Blut.“

**Dr. Anke Diehl**

Checklisten oder Fragebögen bearbeiten, Patienteninformationen lesen und sogar noch nach Entlassung mit uns in Kontakt bleiben. Ein Quantensprung in der Kommunikation hin zu mehr Patientenbeteiligung.

**Die Digitalisierung betrifft alle Bereiche der Universitätsmedizin. Welche liegen Ihnen aktuell besonders am Herzen?**

Im Gesundheitswesen arbeiten sehr viele Frauen, und es ist mir ein ganz besonderes Anliegen, dies auch an der Schnittstelle Medizin und Technik anzusprechen: In unserer IT sind beispielsweise 27 Prozent der Beschäftigten Frauen. Das ist deutlich mehr als anderswo, aber noch längst nicht genug. Der Input von Frauen bei der Digitalisierung von Gesundheitsprozessen sollte insgesamt deutlich stärker sein, und daran arbeiten wir.

**Wie smart war das Universitätsklinikum, als Sie 1998 als Assistenzärztin hier anfangen?**

Wir waren schon damals erstaunlich weit. So habe ich selbst die Umstellung in der Radiologie auf das digitale Bildablage- und Kommunikationssystem PACS, das Picture Archiving and Communication System, miterlebt. Danach mussten wir nicht mehr zeitraubend nach ausgedruckten Röntgenfilmen und -tüten suchen. Alles war über das neue System zu finden – ein Riesenvorteil für

Mitarbeiter, Patienten und die internationale Vernetzung. Für die radiologische Forschung ein revolutionärer Schritt. Er legte den Grundstein für vieles, zum Beispiel für die Entwicklung der Künstlichen Intelligenz, die wir heute im Haus stark forcieren.

**Wo steht die Universitätsmedizin heute?**

Ob Telemedizin, Virtual Reality, Robotik oder auch die Künstliche Intelligenz, für die gerade ein eigenes Institut aufgebaut wird: Die Universitätsmedizin ist auf vielen Gebieten Vorreiter in Deutschland. Aber das bedeutet nicht, dass wir uns ausruhen dürfen. Der Weg zum Smart Hospital ist wie ein Marathon ohne Ziellinie. Er wird uns dauerhaft beschäftigen.

**Worin unterscheidet sich eigentlich die Digitalisierung eines Krankenhauses von der eines „normalen“ Unternehmens?**

Wir sind kein Online-Versand oder ein Autohersteller, unser Kerngeschäft ist die stationäre Patientenversorgung. Digitalisierung im Krankenhaus zielt immer darauf ab, die Versorgung der Patienten zu verbessern, und nicht auf kurzfristige Profite. Gesundheit bleibt ein analoges Thema. Es geht um Menschen aus Fleisch und Blut.

**i Universitätsmedizin gewinnt Deutschen CHANGE Award**

Der Deutsche CHANGE Award geht in diesem Jahr an die Universitätsmedizin Essen. Ausschlaggebend für das BQS Institut für Qualität war der konsequente Weg der UME zum Smart Hospital. Vor allem die Gründung des bundesweit einzigartigen Instituts für PatientenErleben überzeugte die Juroren. Infos unter [www.patientenerleben.de](http://www.patientenerleben.de)





# FRÜHSTART INS LEBEN

Eltern mit einem frühgeborenen oder chronisch kranken Kind sind in Essen nicht auf sich alleine gestellt. Der Bunte Kreis unterstützt sie während des Klinikaufenthalts und bei der Nachsorge.

**A**n diesem 13. März gibt es kein Halten mehr. Die Wehen setzen urplötzlich ein, die Plazenta löst sich ab. Das Kind muss sofort auf die Welt geholt werden. Dass die kleine Kathrin mit ihren 840 Gramm überleben wird, ist zu diesem Zeitpunkt keineswegs sicher. Erst als sie nach einem endlosen Moment der Stille endlich ein leises Piepsen herausbringt, ist klar: Kathrin lebt. Das war das Zeichen: Sie atmet! Sofort legen die Kinderkrankenpflegerinnen Kathrin in den Inkubator. Sie wird künstlich beatmet und bekommt eine Magensonde gelegt. Das Frühchen zu verkabeln ist Filigranarbeit, denn der Winzling ist nur knapp 30 Zentimetern groß. Doch Kathrin entwickelt sich dank der intensiven medizinischen und pflegerischen Betreuung prächtig. Anfang Juli übernachtet sie zum ersten Mal in ihrem Bettchen im Elternhaus – wie ein ganz normales Baby.

„Spielst Du mit mir Eisenbahn?“ Mehr als vier Jahre später ist aus dem zerbrechlichen Säugling von 2015 eine kleine Dame geworden, der man keinen Wunsch abschlagen kann.

Schon gar nicht das Spiel „Kinderarzt“. Meistens ist es eine der Omas, die ihre Lieblingspuppe untersuchen muss, sie selbst schildert als Mama, woran die Puppe leidet, und stellt Fragen. Ganz so, wie sie es zig-fach selbst mit ihren Eltern bei den Nachuntersuchungen erlebt hat. „Das ist sicherlich Kathrins Weg, das Erlebte zu verarbeiten“, sagt Margarete Reimann, Leiterin der Elternberatung „Frühstart“, ein optionales Angebot des Bunten Kreises am Universitätsklinikum Essen.

Vor zwölf Jahren rief sie mit einigen Mitstreiterinnen diese psychosoziale Elternberatung ins Leben. „Wir haben festgestellt, dass die medizinische Betreuung in unserem Haus sehr gut ist, die Eltern aber auf sich alleine gestellt waren. Diese Lücke wollten wir schließen“, erklärt Reimann. Sie ist seitdem für Familien mit Frühgeborenen, aber auch mit chronisch kranken oder behinderten Kindern da. Die psychosoziale Betreuung der Eltern ist neben der medizinischen Versorgung entscheidend für die Entwicklung der kleinen Patienten. Der Schlüssel ist die Vernetzung aller Beteiligten: Sobald feststeht, dass beispielsweise eine Frühgeburt zu erwarten ist, werden die zukünftigen Eltern von Gynäkologen, Kinderärzten und Neonatologen beraten und begleitet. Auch die Elternberaterinnen nehmen dann Kontakt mit der Familie auf. Gemeinsam werden die weiteren Abläufe bis zur Geburt und darüber hinaus gründlich geplant. So wie bei Kathrins Familie.

Dass sie ein Frühchen werden würde, das war sowohl den Eltern Judith und Jens als auch Ärzten und Pflegefach-

personen der Klinik für Kinderheilkunde 1 längst klar. Aber dass die Geburt per Kaiserschnitt bereits in der 26. Schwangerschaftswoche eingeleitet werden muss – damit hatte keiner gerechnet. „Judith leidet an einer Zervixinsuffizienz. Das heißt: Ihr Gebärmutterhals ist verkürzt und weicher als bei anderen Frauen. Dadurch bestand die Gefahr, dass sich der Muttermund zu früh öffnet und eine Frühgeburt eintritt“, erklärt Dr. Angela Königer, Oberärztin der Klinik für Frauenheilkunde.

## Sorgen und Ängste nehmen

Reimann und ihr Team unternahmen alles, um den Eltern die Sorgen und Ängste zu nehmen. Dazu gehörte vor allem, verständlich zu erklären, was mit ihnen und dem Kind passiert, „ganz ohne medizinisches Kauderwelsch“, so die zweifache Mutter. Wie stille ich richtig? Warum hat mein Kind so viele Kabel am Körper? Erfahrene Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen versuchten mit ihrem Fachwissen die Eltern ein Stück weit zu Experten in eigener Sache zu machen. „Uns geht es darum, für alle Beteiligten eine menschliche Atmosphäre zu schaffen, in der sie sich wohlfühlen. Und damit die Bindung der Eltern zum Kind zu fes-

## Sie möchten die Arbeit des Bunten Kreises finanziell unterstützen? Ihre Spende geht an:

Stiftung Universitätsmedizin Essen  
Stichwort Frühstart  
IBAN DE 0937 0205 0005  
0005 0005 bei der Bank für Sozialwirtschaft



Kathrin und ihre Eltern:  
Aller Anfang war schwer.

**i Der Bunte Kreis** ist für die psychosoziale Elternbetreuung am Universitätsklinikum Essen zuständig und begleitet Familien auf Wunsch und nach medizinischer Indikation auch nach der Entlassung weiter. Alle Infos unter [www.uk-essen.de/bunter-kreis/bunter-kreis/team](http://www.uk-essen.de/bunter-kreis/bunter-kreis/team)

tigen. Das kommt bei allem Hightech-Equipment und dem Stress manchmal ein bisschen zu kurz“, so Reimann.

Seit 2010 betreuen Reimann und ihre Kolleginnen betroffene Familien auch ambulant zu Hause. „Unser Angebot steht auf zwei Säulen: Neben der stationären Betreuung vermitteln wir den Eltern auch, wie ein Frühgeborenes oder auch ein schwer krankes Kind in die Familie integriert werden kann“, erklärt Reimann. „Besondere Kinder haben besondere Bedürfnisse und suchen sich besondere Eltern aus, die diese liebevoll erfüllen werden – und wir dürfen sie ein Stück weit dabei begleiten“, so Reimann.

Mutter Judith blickt auf eine schwierige Zeit zurück, die man jedoch erfolgreich gemeistert hat. „Ohne den Bunten Kreis wäre es sicher viel, viel schwieriger geworden, Kathrin in ihrer ersten Lebensphase ein kindgerechtes Leben in ihrem Elternhaus zu ermöglichen“, glaubt sie. „Dafür sind wir dem Universitätsklinikum für immer dankbar.“



MARGARETE REIMANN

gehört zu den Gründerinnen des Bunten Kreises in Essen. Die Kinderkrankenpflegerin und Pflegeberaterin ist selbst Mutter zweier Kinder und stärkt mit ihrem Beratungsteam Eltern den Rücken.

## „Hilflos ausgeliefert“

### Wie lief die Betreuung der Eltern ab, bevor es den Bunten Kreis gab?

Viele Eltern fühlen sich dem riesigen Gesundheitsapparat ein Stück weit hilflos ausgeliefert. Es herrschen viele Sorgen und Ängste, was sich wiederum negativ auf die Kinder auswirkt. Natürlich beantworten auch die Kinderkrankenpflegenden und Ärzte der Stationen den Eltern aufkommende Fragen während ihrer eigentlichen Arbeit mit den kleinen Patienten. Dies war auch schon so, bevor es den Bunten Kreis gab. Was fehlte, war ein konzeptioneller roter Faden.

### Dann kamen Sie ins Spiel?

Ja, wir versuchen seit 2007 mit unseren Angeboten dabei zu helfen, das kranke Kind mit seinen besonderen Bedürfnissen in den Familienalltag zu integrieren. Und das gelingt gut. Seitdem es uns gibt, nehmen die Aufenthaltsdauer der Kinder auf der Station sowie die Zahl der Wiederaufnahmen stark ab und die Zufriedenheit der Eltern mit unserem Haus nimmt zu.

### Wo setzt der Bunte Kreis an?

Unser Hauptanliegen ist es, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten. Wir versuchen wirklich auf jedes Anliegen der Eltern eine Antwort zu finden oder Hilfe zu vermitteln. Dafür verfügen wir über ein großes Helfernetzwerk und stehen mit vielen Hilfsangeboten der Stadt Essen in engem Austausch.



# BEI ANRUF MATT

Dr. Thomas Wessendorf ist einer der besten schachspielenden Mediziner in Deutschland. Jetzt berät der Oberarzt der Ruhrlandklinik als Anti-Doping-Beauftragter den Deutschen Schachbund.

TEXT: MICHAEL AUST  
FOTOS: JAN LADWIG



**Hochklassig:** Dr. Thomas Wessendorf spielt für die Schachfreunde Katernberg in der NRW-Liga.

**M**anchmal entscheidet ein Anruf über Sieg oder Niederlage. Als bei Dr. Thomas Wessendorf an einem Sonntag das Handy klingelt, weiß er: Jetzt ist es vorbei. Der Leitende Oberarzt der Pneumologie der Ruhrlandklinik sitzt gerade vor einer Schachpartie. Es läuft der Mannschaftskampf zwischen den Schachfreunden Katernberg – seinem Verein – und Solingen. NRW-Liga, dritthöchste Spielklasse im deutschen Schachsport. „Ich dachte, ich hätte das Telefon ausgeschaltet“, erinnert sich Wessendorf. „Aber leider war es noch an.“ Für den 54-Jährigen ist die Partie sofort verloren – so sehen es die Regeln des Deutschen Schachbunds (DSB) vor.

Seit selbst Weltmeister gegen Computer verlieren, gelten Smartphones während einer Schachpartie als unerlaubte Waffe. „Wir sagen E-Doping dazu“, erklärt Wessendorf. Und fügt direkt hinzu, dass er für diese Art von leistungssteigernden Substanzen nicht zuständig sei. Dafür aber für alle anderen Arten: Im Juli wurde der Mediziner zum Anti-Doping-Beauftragten des DSB gewählt. Doping – im Schach?

## Urinprobe nach der Partie

Thomas Wessendorf kann die Verwirrung verstehen. „Die Art von Doping, die man aus anderen Sportarten kennt, spielt im Schach eigentlich keine Rolle.“ Weil der Denksport aber davon träume, olympisch zu werden, unterziehe er sich denselben Dopingregeln wie alle anderen Sportarten. Bei Meisterschaften werden Spieler deshalb regelmäßig von der Nationalen Dopingagentur zur Urinprobe gebeten. „Einige Tests waren tatsächlich schon positiv“, sagt Wessendorf.

Die Fälle hatten allerdings nichts mit Leistungssteigerung zu tun. Sondern mit Unwissenheit: Viele Schachspieler seien in einem Alter, in dem sie Medikamente einnehmen müssten, die auf der Dopingliste stehen, erklärt der Essener Mediziner. Betablocker etwa, die Herzpatienten verschrieben werden, sorgen bei Sportschützen für eine ruhige Hand. Radrennfahrer profitieren vom Asthmaspray, das den Muskelaufbau fördert. „Im Schach bringen diese Mittel nichts“, sagt Wessendorf. Verboten sind sie trotzdem – es sei denn, die Spieler lassen sich dafür eine Ausnahmegenehmigung geben. „Mein Job als Anti-Doping-Beauftragter ist genau das: die Spieler zu beraten, was erlaubt ist und was nicht.“

**Hoch konzentriert:**  
Dr. Thomas Wessendorf kann beim Schach den Alltag ausblenden.



FOTOS: JAN LADWIG

**„Ich habe meinen Wehrdienst mit Schachspielen verbracht.“**

Dr. Thomas Wessendorf

Und was ist mit Substanzen, die die Denkleistung fördern? „Inwieweit Stimulanzien im Schach tatsächlich etwas bringen, wird immer noch diskutiert“, sagt der Mediziner. Koffein steigere zwar kurzfristig die Konzentration, trotzdem sei die Tasse Kaffee am Brett erlaubt. „Wachmacher“-Pillen wie Ritalin oder Amphetamine dagegen sind verboten.

## Den Kopf freikriegen

Für Wessendorf selbst ist das Schach inzwischen eine Art Wachmacher. „Wenn ich sonntags bei einem Turnier vor dem Brett sitze, denke ich überhaupt nicht an den Montag, an die Visite oder sonstwas in der Klinik. Ich kriege den Kopf frei – das ist der Grund, warum ich Schach spiele.“

So entspannt war sein Verhältnis zum Schach nicht immer. Als Kind lernte er das Spiel von seinem Vater, dem schnell das Talent seines Sohnes auffiel. 1977 trat er in einen Schachverein ein und wurde direkt im ersten Jahr Essener Schülermeister. „Von da an hatte ich Blut geleckt“, sagt Wessendorf. Als Jugendlicher habe er den Sport dann „ziemlich intensiv“ betrieben. Er schaffte es bis in den B-Kader der Jugend-Nationalmannschaft und sicherte sich sogar einen Platz auf der Sporthochschule der Bundeswehr. „Ich habe meinen Wehrdienst mit Schachspielen verbracht.“

Auch wenn er sich danach für die Medizin und gegen eine Karriere als Schachprofi entschied: Seinem Sport ist der Oberarzt bis heute treu geblieben. In der Uni wurde er 1986 Deutscher Hochschulmeister, spielte zeitweise in der Zweiten Bundesliga, wurde 2016 Deutscher Ärztemeister. Heute sitzt er bei den Schachfreunden Katernberg am fünften Brett. Den Fauxpas mit dem Handy trügen ihm seine Mitspieler nicht nach, sagt Wessendorf: Die Essener drehten die Partie noch mit 4,5:3,5.



**Spielen Sie Schach? Dann haben wir hier ein Rätsel für Sie – ausgewählt von FIDE-Meister Dr. Thomas Wessendorf.**

Weiß hat gerade seinen Turm auf h1 gezogen (Th1). Mit welchem spektakulären Zug kann Schwarz jetzt die Partie entscheiden und seinen Gegner in spätestens drei Zügen matt setzen? Die Lösung finden Sie auf Seite 43.



# ANS MEER

Seit fünf Jahren bringt der Wünschewagen sterbens- kranke Patienten, wohin sie wollen. Dirk Rupprecht, Krankenhausseelsorger in der Universitätsmedizin, war von Anfang an dabei – und erzählt von den bewegendsten Touren.



Wunschermöglicher: Lars und Dirk Rupprecht (r.) am Strand von Egmont aan Zee

TEXT: MICHAEL AUST

Ein Tag am Strand, ein Auftritt der Lieblingsband oder eine Fahrt zur Familienfeier: Die Idee, todkranken Menschen mit einem zum „Wünschewagen“ umgebauten Krankenwagen letzte Reisewünsche zu erfüllen, geht zurück auf eine Idee des Essener Optikermeisters Ralph Steiner. Ihm war im Israel-Urlaub ein seltsamer Rettungswagen aufgefallen, eine Art „Wünsche-Ambulanz“. Zurück von der Reise recherchierte der Rettungssanitäter und stellvertretende Vorstandsvorsitzende des Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) Regionalverband Ruhr nach einem ähnlichen Projekt und fand eines in den Niederlanden. Zusammen mit dem ASB brachte er nach langer Vorbereitung 2014 den ersten Wünschewagen in Deutschland auf die Straße. Heute fahren zwei umgebaute Krankentransportwagen durch Essen: Die Fahrzeuge sind innen mit einem Sternenhimmel ausgekleidet und haben Fenster, durch die Fahrgäste raus-, aber niemand reinschauen kann.

„Im Schnitt fährt der Wagen zwei- bis dreimal in der Woche. Insgesamt hatten wir in fünf Jahren bisher 550 Fahrten“, sagt Amelie Hecker, die das Projekt für den ASB leitet. Auf allen Fahrten sind eine Pflegefachkraft und ein Rettungssanitäter dabei. „Alle arbeiten ehrenamtlich, die Fahrten werden aus Spenden finanziert und sind für die Fahrgäste kostenlos.“

Dirk Rupprecht, katholischer Krankenhausseelsorger im Universitätsklinikum, unterstützt das Projekt von Anfang als Ehrenamtlicher. Zusammen mit seinem Sohn Lars, der als Gesundheits- und Krankenpfleger im Universitätsklinikum und ehrenamtlich als Rettungssanitäter arbeitet, hat er viele Patienten der Universitätsmedizin auf ihren Wunschtouren begleitet. „Oft geht es ans Meer, seltener in die Berge“, hat Rupprecht beobachtet. „Viele Menschen wollen am Ende ihres Lebens gerne in die unendliche Weite schauen.“ Der Wünschewagen gibt ihnen die Gelegenheit dazu.



## Letzte Wünsche wagen

Kennen Sie jemanden, dem der Wünschewagen in seiner letzten Lebensphase Freude schenken kann? Infos und Anmeldungen unter: [www.wuenschwagen.de](http://www.wuenschwagen.de)

## Stiftung Universitätsmedizin

Die Stiftung Universitätsmedizin fördert mit über 65 geförderten Projekten im Jahr ähnliche Projekte wie der Wünschewagen. Infos unter

[www.universitaetsmedizin.de](http://www.universitaetsmedizin.de)

## Spendenkonto:

IBAN: DE 0937 0205 0005 0005 0005

BIC: BFSWDE33

Bank für Sozialwirtschaft

FOTOS: JÖRG PROCHNOW (L. U.), PRIVAT

## Marion

„Marion hatte mit Anfang 40 Brustkrebs bekommen. Zu der Zeit, als sie mit dem Wünschewagen gefahren ist, konnte sie sich nur noch im Rollstuhl bewegen. Zusammen mit ihrem 14-jährigen Sohn ist sie ans Meer gefahren. Da passierte das Unglaubliche: Es gibt Fotos, auf denen Marion ihren Sohn im Rollstuhl in Richtung Wellen schiebt. Das zeigt, wie viel Kraft Menschen aus ihren Wünschen schöpfen.“

## Peter

„Peter war Mitte 50 und lag bei uns auf der Palliativstation. Er war unsicher, ob er eine Fahrt mit dem Wünschewagen durchstehen würde. Deshalb bat er darum, nur eine kleine Tour zu machen. Wir waren im Fußballmuseum in Dortmund, Peter war MSV-Duisburg-Fan. Und plötzlich lag sie da in einer Vitrine: die Spielführerbinde von Bernard Dietz. Das war der Moment, in dem Peter glänzende Augen bekam. Danach sind wir spontan noch weiter zum Phönixsee gefahren, wo Peter oft mit seiner Frau war, und haben ein Eis gegessen. Einige Zeit danach, Peter war damals schon im Hospiz, sind wir noch mal gemeinsam mit dem Wünschewagen gefahren. Diesmal nach Egmont aan Zee an der holländischen Küste. Peter wollte einfach noch mal ans Meer.“

## Olli

„Im Sommer 2018 sind wir mit Olli zu den Wölfen gefahren. Er ist 42 und hatte im Kindesalter mal eine Begegnung mit einem Wolf im Bayerischen Wald. Seitdem ist er Fan dieser Tiere. Als er an Krebs erkrankte, hat er sich den Wolf zum Vorbild an Stärke und Überlebenswillen genommen. Sein Bettzeug, die Poster in seinem Zimmer – überall Wölfe. Eine Pflegekraft der Palliativstation sprach mich an, ob wir Olli nicht einen Besuch bei echten Wölfen ermöglichen könnten. Wir sind dann zu einer Auffangstation am Niederrhein gefahren. Dort gibt es den Wolf Kiba, den der Gründer mit der Flasche aufgezogen hat. Olli war überglücklich, als Kiba ihm die Tatzen auf die Schulter gelegt und einen Wolfskuss gegeben hat.“



Olli (L.) bei seinem Besuch in der Wolfsauffangstation.



## „Im Schnitt fährt der Wünschewagen zwei- bis dreimal pro Woche.“

Amelie Hecker

## Jan

„Jan hatte Krebs im Endstadium. 2016 haben mein Sohn und ich ihn im Wünschewagen nach Hamminkeln begleitet. Dort gibt es ein großes Harley-Davidson-Geschäft, in dem einmal im Jahr ein Konzert stattfindet. An diesem Wochenende waren die Hooters da. Jan hatte die Karten schon gekauft, bevor er erkrankt war. Wir haben ihn auf einer Trage und mit Sauerstoff-Infusion bis an die Bühne gebracht. Die Security hatte uns eine kleine Rampe gebaut. Das erste Lied war: »I'm alive«. Nach zwei Songs sagte Jan: Es ist genug, wir können fahren. Er ist dann drei Tage später verstorben.“



MEIN  
LEBEN MIT ...

# ...DIABETES

Seitdem das Universitätsklinikum Marco Miterskis Therapie umgestellt hat, kann er trotz Typ-3-Diabetes wieder seinen Alltag meistern.

Es fühlt sich an wie ein starker Hexenschuss. Als er die Schmerzen einfach nicht mehr aushält, ruft seine Frau einen Krankenwagen. An die beiden folgenden Wochen, die er im September 2017 unter starken Schmerzmitteln durchlebt, erinnert sich Marco Miterski nur ungern. Grund ist eine bestimmte Angst: 1990 verstarb sein Vater an Bauchspeicheldrüsenkrebs – und auch seine Leidensgeschichte begann damals mit diesen unerklärlichen Rückenschmerzen.

Seine Beschwerden entpuppen sich schließlich als Bauchspeicheldrüsenentzündung. Die Erkrankung war bereits weit fortgeschritten, das Organ begann, sich selbst zu verdauen. Über 20 Kilogramm verliert der kräftige Fotograf, aber er überlebt. Zurück bleibt ihm ein Diabetes in der seltenen Ausprägung 3-c. Miterski hängt plötzlich an der Nadel. Sein Hausarzt verordnet ihm eine konventionelle Therapie. Das heißt, nach dem Aufstehen Blutzucker messen und morgens und abends spritzen, das Standardprogramm mit Kurz- und Langzeitinsulin, dazwischen nichts.

„Ich war immer ein Genießer und habe dann auch nach der Diagnose wieder fast so weitergegessen wie bisher“, erzählt Miterski. Dass er es sich damit vielleicht etwas zu leicht machen könnte, spürt er schon bald. Zu schwankend sind seine Blutzuckerwerte, was sich massiv auf seinen Alltag auswirkt. Miterski arbeitet als Fotograf in Düsseldorf. Ein stressiger Job, der volle Konzentration und Fitness erfordert. Und besonders gute Augen. „Für einen Fotografen ist scharfes Sehen das Wichtigste. Als das aber immer schlechter wurde, wusste ich, dass ich drin-



Marco Miterski hat sich für die intensivierte Insulintherapie entschieden.

gend etwas ändern muss.“ Im April 2019 bekommt er einen letzten Schuss vor den Bug: Während des Familienurlaubs auf Mallorca schnellt der Blutzucker so weit nach oben, dass sein Messgerät den Wert nicht mehr anzeigen kann. Jetzt erst weiß er, was auf dem Spiel steht.

## Musterpatient statt Laisser-faire

Miterski wendet sich an die Klinik für Endokrinologie am Universitätsklinikum Essen und stellt seine Therapie mithilfe von Esther Ruta um. Die Diabetesberaterin empfiehlt dem Mülheimer die Umstellung auf eine intensive Insulintherapie. Vor jeder Mahlzeit muss er sich nun die Menge Insulin spritzen, die er tatsächlich benötigt. Ein Messgerät am Oberarm sendet ihm seine Werte direkt aufs Smartphone. Der Mehraufwand lohnt sich. Schnell bessert sich sein Zustand, weil Miterski die neue Therapie sehr ernst nimmt. Er liest viel über Diabetes und tauscht sich über soziale Netzwerke mit anderen Erkrankten aus. „Marco Miterski ist sicherlich ein Musterbeispiel. Er hält sich an unsere Vorgaben und hat den Ehrgeiz, wieder die Kontrolle über sein Leben zurückzugewinnen“, sagt

Ruta. Es gebe nicht wenige, die ihren Blutzucker nicht regelmäßig kontrollierten oder einfach ins Blaue hineinspritzten, berichtet Ruta auch von ganz anderen Patienten. Nicht so Miterski: „Ich habe akzeptiert, dass ich nun Diabetiker mit allen Konsequenzen bin. Es war schwierig, das anzunehmen, aber das bin ich nicht nur mir, sondern auch meiner Familie schuldig.“ Seine fünfjährige Tochter Elsa glücklich aufwachsen zu sehen, dieser Wunsch sei sein großer Ansporn.

Nur eine kleine Sünde gestattet sich Miterski. „Einmal wöchentlich treffe ich mich mit meinem besten Freund nach der Arbeit zum Burger essen mit Chili-Cheese-Reis.“ Dass er vorher an Ort und Stelle sein Shirt hochzieht und sich Insulin spritzt, daran habe man sich in ihrem Stammlokal gewöhnt. „Ich schäme mich nicht für meine Krankheit. Sie ist jetzt ein Teil von mir.“

## Diabetes-Beratung erforderlich?

Die Klinik für Endokrinologie des Universitätsklinikums berät auch bei seltenen Formen der Diabetes. Infos unter [www.uk-essen.de/de/endokrinologie](http://www.uk-essen.de/de/endokrinologie)

FOTOS: JAN LADWIG (L), ARS VIVENDI, KLARTEXT, LWL-MUSEUM FÜR ARCHÄOLOGIE

Über Stadtmenschen  
und Heimatfreunde

# Metropole

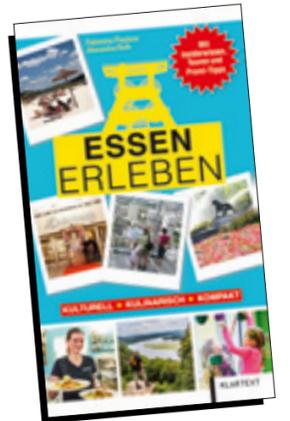


## Fragen von hier

Was macht ein Einwohner des Ruhrgebiets, wenn er „dubbelt“? Wann wurde in Duisburg die erste Universität gegründet? Fragen wie diese finden sich im „Ruhrpott-Quiz“. 68 Spielkarten mit Fragen für Kenner. (9,95 Euro, von ars vivendi)

## Zu Fuß durch den Pott

Hip in Rüttenscheid, ländlich im Süden, industriell geprägt im Norden: Essen ist vielfältig. Was die drittgrünste Stadt Deutschlands in Sachen Einkaufen, Mode und Freizeit zu bieten hat, zeigen Fabienne Piepiora und Alexandra Roth in ihrem Freizeitführer „Essen erleben“ (Klartext-Verlag, 16,95 Euro). Garniert mit Gastro-Tipps und Einkaufs-Adressen finden hier auch Ortskundige Inspiration.



## DIE PEST IN HERNE

2020 ist es 300 Jahre her, dass auf einem Schiff im Hafen von Marseille die Pest ausbrach – und sich mal wieder in Europa ausbreitete. Die Seuche hat die Menschheit durch alle Epochen ihrer Geschichte begleitet. Das LWL-Museum für Archäologie in Herne widmet ihr noch bis zum Mai 2020 eine sehenswerte Ausstellung.



## PEST!

LWL-Museum für Archäologie  
[www.pest-ausstellung.lwl.org](http://www.pest-ausstellung.lwl.org)

# PARADIES IM POTT

Flaniermeile, Gemüsegarten, Zufluchtsort:  
Der Grugapark hat für die Universitätsmedizin  
schon viele Funktionen übernommen.  
Jetzt ist er 90 Jahre alt geworden.

TEXT: MICHAEL AUST



**Seerosen im Teich:** Dieses historische Foto zeigt das Warmwasserbecken des Grugaparks kurz nach dessen Eröffnung im Jahr 1929.

**A**m 29. Juni 1929 pilgert eine Menschenmenge zu einem der ehemals ödesten Orte im Revier. Der Schriftsteller Gerhart Hauptmann ist dabei, der Schauspieler Willy Fritsch und viele Granden der Lokalpolitik. Schaulustige aus dem In- und Ausland sind mit Sonderzügen angereist. Ihr Ziel: eine ehemalige Müllkippe, Baustoffgrube und Brachfläche zwischen Holsterhausen und Rüttenscheid. Bis vor Kurzem standen hier Polizeibaracken und Lagerhallen, Krupp baute für seine Arbeiter auf einigen Feldern rundherum Kohl und Kartoffeln an. Ein sumpfiges Gelände am Rande der Zivilisation.

Welch anderes Bild bietet sich den Besuchern an diesem sonnigen Tag. Auf der ehemaligen Müllkippe blüht nun vielfältige Flora. Kunstvoll angelegte Terrassenbeete haben das Sumpfland ersetzt. Spaliergärten mit Koniferen und Teiche mit beleuchteten Fontänen laden zum Flanieren ein, und Besucher können sich in Restaurants und einer Milchgaststätte erfrischen oder im „Radiogarten“ einem Konzert lauschen – übertragen von einem eigens errichteten Aussichtsturm.

Die Große Ruhrländische Gartenbau-Ausstellung (GRUGA) – so der Name des vor 90 Jahren eröffneten Parks – muss auf viele Zeitgenossen

wie ein Wunder gewirkt haben. Zechen und rauchende Fabrikschlote bestimmen damals das Stadtbild. Besonders der Essener Norden ist geprägt durch schier endlose Reihen mehrstöckiger Wohnhäuser – ohne Gärten. Eine grüne Oase wie diese haben die wenigsten Einwohner schon einmal gesehen.

## Auftakt im Frostwinter

Auch in seinem Jubiläumsjahr macht der Grugapark noch staunen. Zwar sind Parklandschaften im heute weitgehend grünen Ruhrgebiet keine Seltenheit mehr. Aber allein, dass es ihn mitten in der Großstadt Essen immer noch gibt, ist beachtlich: „Die Gruga ist einer der ganz wenigen Gartenausstellungen, die sich dauerhaft als Park erhalten haben“, sagt Prof. Dr. Klaus Militzer.

Der Tiermediziner aus Velbert kennt die Geschichte des Parks wie wenige andere. Der 79-Jährige leitete lange das Zentrale Tierlabor des Universitätsklinikums Essen. Nun sitzt er seit 24 Jahren dem Freundeskreis Grugapark Essen e. V. vor, der ganzjährig Veranstaltungen und Führungen im Park anbietet. „Die Beziehungen des Universitätsklinikums zur Gruga sind eng“, sagt Militzer. Schon geografisch: Der Campus der Städtischen Kliniken – die heute Universitätsklinikum heißen –, grenzt unmittelbar an die 65 Hektar große Parklandschaft. Ursprünglich soll auf dem Brachland zwischen den Kliniken und der Messe Essen Wald entstehen. Doch es kommt anders. „Weil die Messe in den 1920er



**Blütenmeer:** Wie ein antikes Amphitheater breitet sich im Jahr 1938 die Dahlienarena des Parks aus.

Jahren schlecht lief, wollte die Stadt ihrer Messe mit einem etwas schöneren Vorgarten zur Seite springen“, erklärt Militzer. Zwei Jahre lang lässt sie Hunderte Arbeitslose gegen einen Zuschuss zur Unterstützung 80.000 Kubikmeter Erde bewegen – ein Arbeiterheer, das Mitte der Dreißigerjahre auch den Baldeneysee aushebt. Aus Essens Alleen wird jeder zweite junge Baum auf das Brachland verpflanzt. Zwar erfrieren viele der Setzlinge im Frostwinter 1928/29, der sogar Bäume bersten lässt. Trotzdem wird die Ausstellung im Sommer darauf für Besucher geöffnet. Und bleibt es auch nach der 100-tägigen Gartenbau-Schau bis heute.

Eine längere Parkschließung gibt es nur im Zweiten Weltkrieg. 500 Sprengbomben treffen damals das ehemalige „Blumenwunder“, das auch die Nationalsozialisten 1938 für eine Propaganda-Schau genutzt hatten. Den ebenfalls stark zerstörten Krankenanstalten dient die Mondlandschaft nebenan nach dem Krieg als Nahrungsgrundlage. „Man nutzte das Parkgelände, um Gemüse anzubauen“, sagt Militzer. So hilft die Grünfläche mitten in der Stadt den Essenern über die ersten Jahre des Wiederaufbaus.

## Tödliche Münzwürfe

Was deren Liebe zu ihrer „Gruga“ nur wachsen lässt. Obwohl es kaum etwas zu sehen gibt, zieht es schon 1950 wieder 1,5 Millionen Menschen in den Park. Ein Signal für die Stadt, ihn schnellstmöglich wieder aufzubauen. 🙌



FOTOS: ARCHIV GRUGAPARK; ILLUSTRATIONEN: ENGINEERKMAZ/ISTOCKPHOTO





**Neustart nach dem Krieg:** 1952 eröffnet im Park die 2. Große Ruhrländische Gartenbau-Ausstellung.

Tatsächlich eröffnet schon 1952 die „2. Große Ruhrländische Gartenbau-Ausstellung“. Auf den ehemaligen Bombenkratern erstrecken sich nun sanft geschwungene Rasenflächen – ein bewusst gesetzter Kontrapunkt zu den streng geometrischen Formen der ersten Ausstellung. Noch größere Neuerungen gibt es ein Jahrzehnt später. Für die Bundesgartenschau 1965 wird der Park vor allem um Flächen für Spiel und Sport stark vergrößert. Die strikte Grenzziehung zwischen Gruga und Botanischem Garten wird aufgehoben. „In den 1980er Jahren wurde dann der Botanische Garten, der unabhängig von der Gruga war, mit dem Park auch verwaltungstechnisch verschmolzen“, sagt Militzer.

Mitte der 1970er Jahre stößt der langjährige Tierschutzbeauftragte des Universitätsklinikums selbst unbeabsichtigt eine Veränderung mit an. „Damals hatte der Grugapark noch einen relativ großen Tierbestand“, erinnert sich der Veterinärpathologe. Wenn ein Flamingo oder ein Hirsch verendete, landete das Tier auf seinem Seziertisch. „Meine nicht ganz so schöne Aufgabe war es dann herauszufinden, woran das Tier gestorben war.“ Dramatisch gestaltete sich Militzers Obduktionsarbeit bei einer Reihe von Seehunden, die 1974 in kurzen Abständen hintereinander starben. Im Magen der Seerobe Biggy etwa fand er „137 Geldmünzen, nebst einem Plüsch-Teddybären, einem Handschuh, Kronenkorken, Plastiktüten, Ohrclips und di-

versen anderen Fremdkörpern“, wie es in einem Zeitungsartikel von damals heißt. Auch die noch lebenden Seehunde, die von Militzers Mitarbeitern geröntgt wurden, entpuppten sich als lebende Spardosen. Besucher hatten offenbar immer wieder Dinge in das leicht zugängliche Seehundbecken geworfen und damit letztlich deren Tod der spielfreudigen Tiere herbeigeführt. Militzers Befunde führten schließlich auch dazu, dass die Gruga die Seehundhaltung komplett aufgab.

#### Alles ist erleuchtet

Heute ist der Park für die Universitätsmedizin vor allem ein Naherholungsgebiet – und eine Trainingsstätte. In der Anlage „Kur vor Ort“, die Ende der 1990er Jahre an Stelle der Gaststätte Blumenhof errichtet wurde, kann man heute zahlreichen Sportarten nachgehen. „Für den Bau der Kuranlage haben sich damals vor allem die Kardiologen stark gemacht“, erinnert sich Militzer. „Gerade für Herzpatienten gibt es hier viele Trainingsmöglichkeiten.“

Einer anderen Gruppe von Menschen, die in der Universitätsmedizin ein und aus geht, bietet die Gruga sogar ein Zuhause. „Als die Ronald-McDonald-Stiftung in den 1990er Jahren nach einem Bauplatz für ein Haus suchte, in dem Eltern während der Behandlung ihrer Kinder wohnen können, kam man schnell auf den ehemaligen Hirschgarten im Grugapark“, erzählt Militzer von den Anfängen des sogenannten Ronald-McDonald-Hauses. Der Vorgängerbau, eine Gaststätte, war abgerissen worden, die freie Stelle noch unbebaut. Für diesen Ort schuf der Künstler Friedensreich Hundertwasser damals einen seiner typischen märchenhaften Entwürfe, der 2005 realisiert wurde. Heute bietet das farbenfrohe Fantasieschloss mit seinem golden glänzenden Zwiebeltürmchen Platz für Eltern, die ihre Kinder bei der Therapie im Klinikum unterstützen (siehe rechts).

Nach einer kleinen Besucherdelle vor der Jahrtausendwende ist die Gruga heute wieder ein Publikumsmagnet. 1,2 Millionen zahlende Gäste flanierten 2018 durch die Anlage. Eine große Karawane zieht es dabei regelmäßig im



#### Ronald-McDonald-Haus

Mitten im Grugapark erhebt sich ein Märchenschloss, das eine erste Funktion hat: Das Essener Ronald-McDonald Haus wurde 2005 nach einem Entwurf des Künstlers Friedensreich Hundertwasser eröffnet. Es ist ein Zuhause auf Zeit für Familien mit schwer kranken Kindern, die im Universitätsklinikum Essen behandelt werden.

Spätsommer ins Grüne: Dann veranstaltet die Stiftung Universitätsmedizin Essen ihre beliebten Taschenlampenkonzerte für den guten Zweck. Zwei Abende lang steht der größte Park des Ruhrgebiets dann wieder da, wo seine Geschichte vor fast einem Jahrhundert begann: im Rampenlicht. Genau wie im Februar und März, beim traditionellen „Parkleuchten“.

#### Ab in den Park!

Der Freundeskreis Grugapark Essen e.V. bietet regelmäßig kostenlose Parkführungen an. Ganzjährige Führungen und Veranstaltungen in der Gruga unter [www.grugapark.de/freundeskreis](http://www.grugapark.de/freundeskreis)



#### Besuchermagnet:

1,2 Millionen zahlende Gäste kamen 2018 in den größten Park des Ruhrgebiets.



FOTOS: ARCHIV GRUGAPARK (L.), RONALD-MCDONALD-STIFTUNG (R.O.), MARTIN GÜLPEN (R.U.), ILLUSTRATIONEN: ENGINORKMAZI/STOCKPHOTO



# „DEM MANN GEHT'S 101“

Gerburg Jahnke ist für viele die lustigste Frau des Ruhrgebiets. Doch die Komikerin und Kabarettistin hat auch eine ernste Seite. Ein Gespräch über Schicksalsschläge – und was man aus ihnen lernen kann.



FOTO: HARALD HOFFMANN

**Gerade haben Sie als Regisseurin den Liederabend „Herzschewe“ inszeniert, ein Stück über Liebeskummer. Ist Kummer ein gutes Thema für die Bühne?**

Auf jeden Fall scheint Liebeskummer das Hauptmotiv, um Lieder zu schreiben. Bei der Recherche zu „Herzschewe“ haben wir festgestellt: 90 Prozent aller Songs über die Liebe handeln eigentlich von Liebeskummer. Die Menschen scheinen die besten Songs zu schreiben, wenn sie leiden.

**Sind Leiden und Krankheit auch etwas fürs Kabarett?**

Ich kenne eine Kollegin, die gerade ein großartiges Programm über Arztbesuche geschrieben hat. Als Missfits haben wir viel zum Thema Wechseljahre gearbeitet – damals ein großes Tabu. Und wir haben uns für ein Kabarettprogramm viel mit Alzheimer und dem Tod beschäftigt. Das war sehr gut, weil ich später ganz anders mit diesen Dingen umgehen konnte.

**Inwiefern?**

Als sie plötzlich in meinem Leben real wurden, wusste ich einfach schon viel darüber. Wir haben damals Demenzkliniken besucht, zusammen mit Patienten und Patientinnen Kaffee getrunken, ihre Geschichten angehört, Fragen gestellt, keine Antworten bekommen. Ich hatte mich auch damit beschäftigt, wie sich Menschen im Lauf der Krankheit verändern. Als es dann bei meinem Vater losging, war ich vorbereitet.

**Wie haben Sie die Erkrankung Ihres Vaters erlebt?**

Wir hatten ein eher schlechtes Verhältnis. Aber seine Demenz hat es mir erlaubt, ihn mit anderen Augen zu sehen. Mir wurde klar, dass auch dieser Mann das Produkt seiner Sozialisation ist. Des Kriegs, des Unter-Tage-Arbeitens, des Drucks, Geld zu verdienen, um beim Wirtschaftswunder mitzumachen. Das alles wurde zum Thema während seiner Demenz, und zwar über seine Ängste. Damals habe ich viel verstanden.

**Sie haben beide Elternteile am Ende ihres Lebens betreut. Was war das für eine Erfahrung?**

Ich fand es oft nicht richtig, was ich da tue. Der Spagat war absurd: Morgens machst du

Pflege, abends stehst du auf der Bühne und reißt schlechte Gags. Und nachts um zwei ruft dich deine Mutter aus dem Altersheim an und fragt, wann du nach Hause kommst. Das waren anstrengende Jahre, aber ich bin froh, sie erlebt zu haben. Weil mir klar geworden ist, was man alles schaffen kann. Das ist diese berühmte Resilienz, von der jetzt alle reden.

**Also die Fähigkeit, an schwierigen Situationen nicht zu zerbrechen.**

Genau. Die Psychologie kennt heute zwar ein paar Faktoren – Religiosität und soziale Bindung zum Beispiel. Aber was genau resilient macht, ist immer noch unbekannt. Es ist eine zutiefst menschliche Eigenschaft, die nicht durch Hormone, Stoffwechsel oder sonstige Dinge erklärbar ist. Das finde ich total sympathisch an der Resilienz: Dass sie von der Forschung weder erklärbar noch „nachbaubar“ ist. Also auch keine Resilienz als Pille!

**Ihr Verlobter Hajo Sommers, der Präsident von Rot-Weiß Oberhausen, hatte kürzlich einen leichten Schlaganfall. Er hat seine Erkrankung schnell öffentlich gemacht. Muss man über seine Erkrankung reden, wenn man in der Öffentlichkeit steht?**

Also er musste. Es gab viele Gerüchte, und die Leute trauten sich nicht zu fragen. War es ein Schlaganfall, bei dem das Sprachzentrum betroffen ist? Zieht er jetzt beide Beine nach? Das alles musste geklärt und richtiggestellt werden.

**Weil es den Betroffenen entlastet, wenn alle Bescheid wissen?**

Sobald die Leute etwas nicht genau wissen, verhalten sie sich komisch. Ich habe erlebt, wie Leute im Gespräch auf einen Defekt gelauert haben, auf ein Lallen am Ende des Satzes. Und wenn man als Schlaganfallpatient belauert wird, macht man genau die Fehler, nach denen der andere sucht. Das ist ein gegenseitiges Verunsichern.

**Aber ist die Scheu der anderen nicht verständlich? Krankheit ist immer noch oft ein Tabu.**

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es sehr erleichtert, wenn man sich höflich nach einer Krankheit erkundigt. Der Betroffene kann Dinge erklären. Und der Frager weiß, wie er mit ihm umgehen kann. Herr Sommers hat das in seiner Reha erlebt: Die Schlaganfall-Patienten unter sich gehen superoffen mit ihrer Krankheit um. Das ist extrem erleichternd.

**Hat sich Ihre Beziehung durch die Erkrankung verändert?**

Unsere Kommunikation hat sich verändert. Wenn wir morgens aufwachen und ich frage: „Wie geht's dir?“, dann kriege ich vom Mann jetzt eine Zahl genannt: 101. Das ist sein Blutdruckwert.

**Und wie hat sich Ihr Leben geändert?**

Früher habe ich immer gedacht: Work-Life-Balance? Hatten wir nicht, brauchten wir auch nicht. Durch den Schlaganfall von Herrn Sommers beginne ich gerade zu verstehen, was das für mich bedeuten könnte. Meine erste Reaktion auf die Nachricht war, dass ich alle Termine abgesagt habe, die noch nicht unterschrieben waren. Plötzlich taten sich Räume auf und ich dachte: Mensch, brauchst du echt erst 'nen Schlaganfall, um festzustellen, dass du dir Freiheiten nehmen kannst? Das war eine gute Lehre.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE MICHAEL AUST

*Gerburg Jahnke wurde 1955 in Oberhausen geboren. Vater und Großvater arbeiteten unter Tage, Jahnke dagegen studierte Kunst und Germanistik. 1985 gründete sie mit Stephanie Überall das Kabarettduo Missfits, das zu einem der bekanntesten deutschen Kabarettensembles wurde. Von 2007 bis 2019 moderierte sie die TV-Sendung „Ladies Night“, zuerst im WDR und später im Ersten. Aktuell ist die Kabarettistin mit ihrem Live-Programm „Frau Jahnke hat eingeladen“ auf Tour, zum Beispiel am 21. November in Hattingen und am 7. Februar 2020 in Dortmund. Jahnke lebt in Oberhausen, trägt seit 2004 den Ehrentitel „Bürgerin des Ruhrgebiets“ und hat 2019 den Deutschen Comedypreis gewonnen.*

[www.fraujahnke.de](http://www.fraujahnke.de)





## Kinderbuch erobert die Welt

Seit Mai schickt das Westdeutsche Protonentherapiezentrum Essen seine jungen Patienten auf „Protonen Mission“. So lautet der Titel eines Kinderbuchs, das alle Abläufe der Therapie kindgerecht erklärt und so Ängste abbaut. Jetzt hat die Stiftung Universitätsmedizin das Kinderbuch auch in einer englischsprachigen Version aufgelegt. Zu bestellen ist es unter: [info@universitaetsmedizin.de](mailto:info@universitaetsmedizin.de) oder telefonisch unter 0201-723-4699.

## AUSGEZEICHNETE FORSCHUNG

Die Stiftung Universitätsmedizin hat zum zweiten Mal den Hermann-Seippel-Preis – Deutscher Forschungspreis für Kinderheilkunde unter der Schirmherrschaft von Dr. Eckart von Hirschhausen vergeben. Das Preisträgerprojekt ist eine Kooperation der Universitätsmedizin Essen und des Universitätsklinikums Carl Gustav Carus Dresden. Prof. Ivo Bendix (UK Essen) und Prof. Mario Rüdiger (UK Dresden) forschen an bestimmten Stammzellen, sogenannten „Mesenchymal Stromal Cells“. Die Zuführung dieser Stammzellen von außen könnte Langzeiterkrankungen bei Frühgeborenen vorbeugen.



## Veranstaltungen

22. Dezember um 16 Uhr:  
**Gemeinsam Weihnachtslieder singen! Im besinnlichen Ambiente der Kreuzeskirche in Essen (Weberstraße 12) Tickets sind an der Kasse am Haupteingang des Universitätsklinikums sowie zuzüglich Gebühr an allen bekannten Vorverkaufsstellen und online unter [www.eventim.de](http://www.eventim.de) erhältlich. Kinder: kostenfrei, Erwachsene: 10 Euro, ermäßigt: 5 Euro.**

27. Januar 2020 um 19 Uhr:  
**Klassikabend Ruhr – Nessun Dorma 2020 mit Startenor Johannes Groß, Bianca Tognocchi u. v. m. in der Philharmonie Essen (Alfried Krupp Saal, Huysenallee 53) Der Erlös der Benefizveranstaltung kommt der neuen Kinderklinik der Universitätsmedizin Essen zugute. Tickets in unterschiedlichen Preiskategorien sind ab sofort insbesondere unter [www.theater-essen.de](http://www.theater-essen.de), Tel. 0201-8122-200, sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich.**

## Neuer Shuttle-Bus



Patienten, Besucher und Mitarbeiter können die verschiedenen Standorte der Universitätsmedizin Essen mit einem neuen Shuttle alle 90 Minuten kostenfrei erreichen. Der neu eingerichtete Service ergänzt damit das beliebte Rundtour-Angebot auf dem Gelände des Universitätsklinikums in Essen-Holsterhausen, der bereits im Mai 2010 eingerichtet worden war. Der neue „UME-Shuttle“ fährt nun auch die Ruhrlandklinik in Essen-Heidhausen, das St. Josef Krankenhaus in Essen-Werden und den Standort Bredeneby an.

## 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, wichtige Projekte für kranke und schwerstkranke Patienten zu ermöglichen.

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

●●● 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: 0201-7234699  
E-Mail: [info@universitaetsmedizin.de](mailto:info@universitaetsmedizin.de)

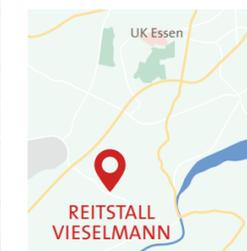
# MEIN ORT

## REITSTALL VIESELMANN



Beschäftigte der Universitätsmedizin verraten, wo sie sich wohlfühlen. Diesmal: **Diana Lücke**, 40, Sachbearbeiterin in der Buchhaltung des St. Josef Krankenhaus Essen-Werden.

„Wälder, Wiesen, Felder: Wenn ich nach der Arbeit raus nach Schuir fahre, ist der laute Ruhrpott ganz weit weg, so ländlich wirkt der Essener Stadtteil mit den wenigsten Einwohnern. Etwas versteckt am kleinen Schuirbach liegt auch mein Lieblingsort, der Reitstall Vieselmann. Hier wohnt meine Appaloosa-Stute Niagara, um die ich mich kummere. Ihre Box säubern, das Tier putzen, ab und an mal ein Termin mit dem Tierarzt oder dem Hufschmied: Ein Pferd zu besitzen bedeutet viel Verantwortung. Aber für Niagara mache ich das gerne. Sie ist liebenswert und total unkompliziert, hat aber manchmal auch ihren eigenen Kopf. Gerade darum mag ich sie so. Wenn wir durch Schuir traben, begleitet uns immer auch mein Hund Lasse, ein kleiner Cavalier King Charles Spaniel. Was ich mir wünsche? Dass Niagara und ich ein harmonisches Team werden und sie ein langes und glückliches Leben führt.“



**Reitstall Vieselmann**  
Schuirweg 74  
45133 Essen

FOTOS: ANDRÉ ZELCK (L.-O.), HEGER (L.U.), STIFTUNG UME (L.M.), JENS PUSSEL (R.)

Schmetterlingsblütler		gleichmäßiger Alltag	weißes Pulver	Impfstoffe	Bauteile verbinden	lateinisch: Kunst	zu keiner Zeit	Aristokraten	italienisch: zwei	Krankenhaus		Klostervorsteher	eisiger Niederschlag	unbestimmter Artikel
Siegerin Stadt in Brasilien	3			Freizeit-anlage						unge-weihte Hostie				
		Bogenmaß (math.)			9	Pappel mit fast runden Blättern	Nebel			16	Mannschaft (engl.)	unge-setzlich		
langer, schmaler Umhang				Kurort in Südtirol	Vorname Zolas † 1902		13			Pökel-flüssig-keit	Reizstoff im Tee			
	15	Hauptstadt von Ecuador	Speise-saal für Studenten			Teil der Bibel (Abk.)		Raub-insekt			14			
Jetzt-Zustand	englisch: Königin	8			illegale Nach-ahmung					ohne Zeit-verzö-gerung	Material, Substanz	Walart		
ägypt. Gött von Helio-polis			Leitung bei Film-aufnah-men	Hand-beweg-ung				frisieren						
Stand-bilder	franz. Departement-hptst.	ägypti-scher Sonnen-gott								türk. Groß-grund-herr				
								Lehrer Samuels	alt-jüdische Sekte	iranisch-kaukas. Spieß-laute				
	18	Rich-tungs-anzeiger	Vulkan auf Sizilien					selbst-gefällig				Fußball-club in Bochum		
römi-scher Kaiser † 68	König von Polen † 1370	Frauen-name						Initialen der Graf		Magnet-punkte	Stein-garten			
anregen-des Heiß-getränk			5					Gesteins-bruch-stücke	franzö-sische Sängerin † (Edith)					
		gelb, bleich	west-afrika-nischer Staat											
Tier-kadaver	Roman-figur von Twain							Ver-erbungs-lehre	unbe-kleidet	Alu-minium-oxid	Kfz-Abgas-entgif-ter (Kw.)			
'Italien' in der Landes-sprache									10					
arktisches Raubtier	in Salz eingele-gtes Ei	Empfang bei einem König	langge-streckte Meeres-bucht							Feuer-land-indianer				
				Strom in Sibirien	Kampf unter Völkern	Pop-musik aus Jamaika	Wind-schatten-seite	großer Lang-schwanz-papagei	roter Farb-stoff	Fräsrille				
		schwei-zerischer Ur-kanton	6	Gewürz-priester-liches Gebet				Haut-entzün-dung		4		gego-rener Honig-saft		
dafür, für	Teil des Schiff-motors	Prinz Charles Ex-Frau † (Lady ...)			Sensor	Auk-tions-preis			Frauen-name	musik-Übungs-stücke				
Tinten-fisch-art	17		ärztliche Beschei-nigung	über-ängst-lich	7			ein Pilz	Geistes-blitz					
		ent-gegen-kom-mend	Herren-beklei-dung	11		reli-giöses Lied	Eintritts-karte							
franzö-sisch: hier	Leder-peitsche		junge Musik-richtung	argenti-nischer Staats-mann †				Soft-ware-nutzer (engl.)	Rufname von Crosby †	Drama von Ibsen				
		12	ostslaw. Ober-schicht im MA.	Essig-baum	1	Wortteil: Leben	Hautier der Lappen	proben						
Auto-bahn-abzwei-gung	Männer-kurz-name	Waren-gestell	2		Abbruch eines Gebäu-des				künst-liche Welt-sprache					
ein großer Planet			Kerker					Sport-boot						
Kassen-zettel		Kaviar-fisch			Arbeits-kleidung				germa-nische Götter-botin					
deutsche Vorsilbe														



**WISSEN SIE DIE LÖSUNG?**

Dann schicken Sie uns eine E-Mail mit dem Lösungswort, Ihrer Adresse und Ihrer Telefonnummer an [wie-is@uk-essen.de](mailto:wie-is@uk-essen.de) (Betreff: Wie-is?-Rätsel). Unter allen richtigen Einsendern verlosen wir einen Gutschein im Wert von 500 Euro für das **Bergdorf Liebesgrün** in Schmalfenberg im Sauerland. Einsendeschluss ist der 31. Januar 2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

FOTO: BERGDORF LIEBESGRÜN

**AMERIKANER**

Es müssen die gesuchten Begriffe, deren Position im Rätselgitter und die dazwischenliegenden Blindfelder ermittelt werden. Dazu sind die Fragetexte zu lösen und einzutragen. Wenn im Fragetext Ziffern in Klammern angegeben sind, stehen diese für die Anzahl der Blindfelder der jeweiligen Zeile bzw. Spalte.

	A	B	C	D	E	F	G	H	J	K	L	M	N	O
1														
2														
3														
4						H	E	R	A	U	S			
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														

**Waagrecht:** 1 südamer. Drogenpflanze - Teil des altröm. Kalenders - jede, jeder (2) - 2 Aristokratie - starke Neigung - Kopfbewuchs (2) - 3 ärztliche Betäubung - Auszeichnung (1) - 4 schwäbischer Höhenzug - nach außen - das „All-Eine“ der chin. Philosophie (2) - 5 früherer Name Tokios - Untat (5) - 6 italienisch: Sonne - Angeh. des brit. Hochadels - poetisch: helle Flamme (2) - 7 ein Bindewort (abwertend) - Festkleid - Insel vor Marseille (2) - 9 griechischer Gott der Liebe - Gesangsstück - Keimträger (2) - 10 unbeweglich - hohe Spielkarte (5) - 11 Hochschulreife (Kw.) - Notunterkunft - Nestorpapagei (2) - 12 ein Weißwal - Stück für Stück (1) - 13 britischer Gesetzentwurf - Mühsal, Bürde - nordisches Göttergeschlecht (2) - 14 biblischer Riese (A.T.) - Traubenernte - französischer Männername (2) - **Senkrecht:** A biblischer Ort im N.T. - Diebesgut - franz. Weltgeistlicher (2) - B german. Grundeigentum - Gaststättenangestellter - Teil des Tisches (2) - C Gewürz - Menschenaffe (1) - D Arktisvogel - Wahl-spruch - Unfug, Spaß (2) - E Ausdruck d. Überraschung - magische Silbe der Brahmanen - bibl. König von Magog (6) - F Vorname der Aichinger - ein Ballspiel (1) - G befugte sein - Jod in der Fachsprache - ein Umlaut (2) - H Vereinigte Staaten (Abk.) - Flächenmaß der Schweiz - Körperteil (2) - J Lenkvorrichtung - Stadtkern von Paris (1) - K Fußballbundesligist (Abk.) - chem. Zeichen für Aluminium - Stammvater (6) - L Nebenfluss des Rheins - französische Landschaft - russ. Herrschertitel (2) - M still, ohne Geräusch - entshaltamer Lebensstil (1) - N Vorname d. Schauspielerin Turner - Zuhause - großes Hirschtier (2) - O folglich (latein.) - weibliches Geisterwesen - britische Prinzessin (2)

**Impressum**

**Herausgeber:** Universitätsmedizin Essen, Konzernmarketing und -kommunikation, Hufelandstraße 55, 45147 Essen

**Verantwortlich:** Achim Struchholz, achim.struchholz@uk-essen.de

**Redaktionsbeirat:** Kristina Gronwald (Universitätsklinikum), Christine Harrell (Fakultät), Silke Langer (Universitätsklinikum), Maren Middeldorf (Ruhlandklinik), Janine Pratke (WTZ), Thorsten Schabelon (Universitätsklinikum), Kathinka Siebke (St. Josef Krankenhaus Werden)

**Konzeption, Redaktion und Grafik:** Zimmermann Editorial GmbH, Köln  
Creative Direction: Julian Schneider  
Grafik: Annika Brentrup, Mirjam Sieger, Dirk Mönkemöller

**Titelfoto:** Bozica Babic

**Schriften:** Franziska Pro, Organika, TheSans

**Bildbearbeitung & Reinzeichnung:** purpur GmbH, Köln

**Druck:** WOESTE DRUCK + VERLAG GmbH & Co. KG, Essen

**Umweltschutz:** Das Patientenmagazin wird auf Recycling-Papier gedruckt, das zu 100 Prozent aus Altpapier hergestellt wird. Das Papier ist FSC®-zertifiziert und ausgezeichnet mit dem Blauen Engel und dem EU-Ecolabel.

**Papier:** RecySatin



Wollen Sie das Patientenmagazin der Universitätsmedizin Essen zweimal jährlich nach Hause geschickt bekommen? Dann abonnieren Sie die „Wie is?“ unter [wie-is@uk-essen.de](mailto:wie-is@uk-essen.de) als kostenloses Abo!

**SUDOKU**

Füllen Sie jedes der neun Gitter mit den Ziffern 1 bis 9 so aus, dass jede Ziffer in jeder Einheit genau einmal vorkommt.

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

# Blätterwald

Usselig draußen? Egal!



### Schön gruuuuuuuselig

Draußen ist es neblig und kalt, drinnen muckelig warm. Statt den Fernseher oder Computer anzumachen, kann man im Herbst und Winter was viel Tolleres machen: Gruselgeschichten lesen! Entweder mit Freunden zusammen – oder fragt eure Eltern, ob sie Lust auf Vorlesen haben. Macht euch eine Thermoskanne mit warmem Kakao, stellt Kerzen auf (bitte nur, wenn ein Erwachsener dabei ist) oder baut euch mit Decken unter dem Tisch eine Höhle. Fehlt nur noch das passende (Hör-)Buch.

### Unsere Top 3

- Die Moorgeister (Angela Sommer-Bodenburg) – für Kinder ab 10 Jahre
- Das kleine Gespenst (Otfried Preußler) – für Kinder ab 10 Jahre
- Nachtschatten – 13 Geschichten zum Fürchten (Isabel Kreitz) – für Kinder ab 10 Jahre

## Wo is?

Ganz schön was los in der Pfütze, Findest du trotzdem die fünf Unterschiede zwischen den beiden Bildern?



### Stachelige Untermieter

Wenn das Laub von den Bäumen fällt und die Temperaturen sinken, freuen sich manche tierischen Gartenbewohner über deine Hilfe. Igel zum Beispiel überbrücken mit einem Winterschlaf die futterarme Zeit. Am liebsten bauen sie ihre Höhle in Laubbergen und Reisighaufen. Wenn ihr euren Garten igelfreundlich machen möchtet, füllt zum Beispiel eine Obstkiste mit Stroh oder trockenem Laub. In eine ruhige Gartenecke gestellt und mit einem Eingang versehen, wird die Kiste zum Fünf-Sterne-Quartier für die kleinen Stacheltiere. Aber: bitte keine Igel nach Hause mitnehmen! Wildtiere gehören nach draußen.



# ha ha Hömma!

Zwei Bären sitzen vor ihrer Höhle und schauen zu, wie das Laub von den Bäumen fällt. Sagt der eine Bär: „Eines kann ich Dir sagen, irgendwann lasse ich den Winterschlaf mal ausfallen und sehe mir den Typen an, der im Frühling immer die Blätter wieder an die Bäume klebt!“



## Sach ma

### ... warum ist es im Herbst oft neblig?

In der Luft, die uns umgibt, steckt ganz viel Feuchtigkeit. Bei warmen Temperaturen ist diese gasförmig. Fällt die Temperatur – wie es im Herbst oft schlagartig der Fall ist –, wird die Feuchtigkeit wieder flüssig: Wissenschaftler nennen das kondensieren. Es bilden sich kleine Wassertröpfchen, die das Licht reflektieren und uns so die Sicht „vernebeln“. Auch durch aufsteigende Feuchtigkeit, zum Beispiel über Seen und Flüssen, kann sich Nebel bilden, wenn diese auf kalte Luft trifft. Übrigens: Wolken sind nichts anderes als Nebel – nur dass sie keinen Bodenkontakt haben.

## Mach ma!



Regen – ja oder nein? Mit einem „Zapf-o-meter“ wisst ihr, ob es ein nasser oder sonniger Wintertag wird.

### So geht's:

- Sucht im Wald einen Kiefern- oder Fichtenzapfen. An der dicken Seite des Zapfens befestigt ihr einen Faden und hängt ihn mit der Spitze nach unten draußen auf. Der beste Ort dafür ist ein regengeschützter Platz im Garten oder auf dem Balkon.
- Wird das Wetter schön und die Luft trocken, öffnet der Zapfen seine Schuppen. Kommt hingegen Regen und feuchte Luft, schließt er sie.

## Pott-Cast

### Die Schwalbe, die den Winter sehen wollte – ein Bilderbuch zum Zuhören

Die kleine Schwalbe Iris hat eine Idee: Statt mit den anderen Schwalben in den Süden zu fliegen, beschließt sie, im Wald zu bleiben. Iris möchte sehen, was dort im Winter passiert. Keine gute Idee ...

<https://kinder.wdr.de/radio/kiraka/wir/baerenbude/klibibu-schwalbe-winter-100.html>

ILLUSTRATIONEN: NADINE MAGNER FOTOS: MIKE KINSEY/ADOBE STOCK (L.U.), VENTIVA/PHOTOCASE.DE (R.O.), MICHELLE WEBER (R.);

### LÖSUNG AMERIKANER von Seite 37

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

### LÖSUNG SUDOKU von Seite 37

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

### LÖSUNG SCHACH von Seite 27

Nach 1. Dxb2+ 2. Kxb2 Sd3++ gibt es die Möglichkeiten:  
a) 3. Kb1 Tb4# b) 3. Kb3 Tc3#  
c) 3. Ka3 Tc3#

# Ich trag UME!



*Die Universitätsmedizin Essen (UME) hat einen eigenen Web-Shop. Über die Webseite **www.ume.de** können ab sofort Jacken, Pullover und Poloshirts, Accessoires wie Thermobecher und Rucksack sowie hochwertige Schreibwaren bestellt werden.*



**Universitätsmedizin Essen**

[www.ume.de](http://www.ume.de)