

# Gemeinsam für Gesundheit

Frühling/Sommer 2017

 ASKLEPIOS

Schwerpunkt: Krebs

## Neustart ins Leben

Vorsorge, Früherkennung, Therapie

Nach ihrer  
Krebstherapie  
blickt Katharina  
Pappok wieder  
optimistisch in  
die Zukunft.

### Verantwortung lernen

Wie der Umgang mit Pferden Kindern  
in stationärer Psychotherapie hilft

### Leben retten

Warum es sinnvoll ist, Erste-Hilfe-  
Kenntnisse regelmäßig aufzufrischen

### Patienten bekochen

Welche logistische Meisterleistung  
eine Krankenhausküche vollbringt

## Wussten Sie, dass...

**150**



Gramm

mehr Obst und Gemüse auf dem Speiseplan das Krebsrisiko um zwei bis drei Prozent senken können?

**4**

Mio.



Menschen in Deutschland leben, die schon einmal die Diagnose Krebs erhalten haben?

**65**

Prozent



der Frauen, aber nur **29** Prozent der **Männer** in Hamburg zur Krebs-Früherkennung gehen?

**15.524**

Tumorpatienten vergangenes Jahr in den Asklepios Kliniken Hamburg behandelt wurden?



Quelle: Asklepios

**200**



Krebsexperten

im Asklepios Tumorzentrum Hamburg vernetzt sind?

**67**

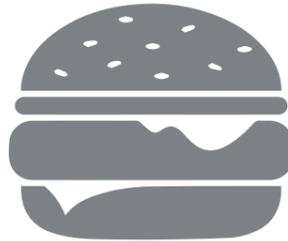
Jahre



das Durchschnittsalter bei **Frauen** ist, wenn sie an Krebs erkranken – und bei **Männern 68**?

**30**

Prozent



aller Krebstodesfälle auf ungesunden Lebenswandel zurückzuführen sind?

### IMPRESSUM

Asklepios Kliniken Hamburg GmbH  
Unternehmenskommunikation & Marketing  
Rübenkamp 226  
22307 Hamburg

Herausgeber:  
Rune Hoffmann  
Tel. (040) 1818 82 66 30  
E-Mail:  
r.hoffmann@asklepios.com

Zeitungsgruppe Hamburg GmbH  
Konzept: Silke Gladfeld  
Gestaltung: Natascha Pfeiffer

MEDIAHAFEN Hamburg GmbH  
Koordination:  
Silke Dannenberg

Lukowski & Heitmann GmbH  
Idee & Koordination

printprojekt GbR  
Redaktionelle Realisation:  
Peter Lindemann,  
Texte: Holger Schöttelndreier

Vetters GmbH & Co.KG,  
Gutenbergstraße 2  
01471 Radeburg  
Druck

Titelfoto: Markus Tollhopf



Foto: Markus Tollhopf

Swantje Burmester mit ihrem früheren Turnierpferd Chamisso.



Chefärztin Dr. Sabine Ott (links) hatte die Idee zur Reittherapie. Psychologin Burmester setzt den praktischen Teil um.

## Auf die sanfte Tour

**Die Reittherapie im Asklepios Klinikum Harburg ist eine Chance für Kinder in stationärer Psychotherapie.**

Haflinger gelten als leistungsbereit, gutmütig und nervenstark. Attribute, die auch auf Jojo zutreffen. Aber die 16-jährige Stute hat darüber hinaus eine Eigenschaft, die getrost als ungewöhnlich bezeichnet werden kann: „Wenn Jojo merkt, dass der Reiter angespannt ist, dann hält sie die Luft an“, sagt Besitzerin Swantje Burmester. Angespannten Reitern begegnet Jojo regelmäßig in Rosengarten. Denn mit ihren drei Stallgefährten, dem ehemaligen Turnierpferd Chamisso, dem winzigen kleinen Reitpony Trixi und Neuzugang Selina bekommt sie einmal pro Woche Besuch aus der Kinder- und Jugendpsychiatrie des Asklepios Klinikums Harburg.

„Die Reittherapie, die wir unseren Kindern in kleinen Gruppen mit vier Personen einmal die Woche anbieten können, ist et-

was ganz Besonderes“, sagt Dr. Sabine Ott, Chefärztin der Abteilung. „Wir haben großes Glück, dass wir mit Swantje Burmester nicht nur eine ausgezeichnete Diplom-Psychologin in unserer Abteilung haben, sondern gleichzeitig auch eine Reittherapeutin mit eigenen Pferden.“

In der Reittherapie gehe es vor allem um Führen und Sich-führen-Lassen, erklärt Burmester. „Pferde haben eine ganz eigene Art auf Menschen zu reagieren. Verstellt sich der Mensch oder ist unsicher, wird sich das Pferd ihm nicht anvertrauen.“ Es sei deswegen besonders wichtig, dass der Therapeut die Tiere sehr gut kennt. „Mit fremden Pferden könnte ich eine solche Therapie nicht umsetzen.“

„Die Kinder und Jugendlichen, die dafür in Frage kommen, haben größere Sorgen und Schwierigkeiten“, sagt Chefärztin

Ott. „Sie alle sind für mindestens zehn, manchmal auch 14 Wochen stationär bei uns untergebracht. Sie können zum Beispiel nicht zur Schule gehen, sind depressiv, ziehen sich stark sozial zurück. Andere haben ADHS oder leiden unter Ess-, Angst- und Zwangsstörungen, die am besten mit einer stationären Therapie zu behandeln sind.“ Umso erstaunlicher sei es, wie sich

diese Kinder im Umgang mit Pferden verändern. „Es ist rührend anzuschauen, mit wie viel Rücksicht sich auch die wildesten Kinder um die Tiere kümmern. Und dieses verantwortungsvolle Verhalten

versuchen wir dann auf ihren Umgang mit Menschen zu übertragen.“

Möglich wurde dieses besondere Therapieangebot übrigens, weil eine Reihe von Ärzten der Harburger Klinik privat Geld gespendet hat.

**„Pferde haben eine ganz eigene Art auf Menschen zu reagieren.“**

# Neustart ins Leben

**Zufall, Umwelteinflüsse oder erbliche Vorbelastung – Tumoren sind komplexe Erkrankungen. Die Früherkennung verbessert die Heilungschancen, die Therapie erfordert viel Fachwissen. Das Asklepios Tumorzentrum Hamburg beschreitet innovative Wege und eröffnet Betroffenen wie Katharina Pappok neue Lebensperspektiven.**

Konzentriert blickt Dr. Giovanni Di Favero auf die beiden Leinwände im Carl-Bruck-Hörsaal der Asklepios Klinik Altona. Der Leitende Oberarzt der Gynäkologie und Geburtshilfe mit dem Zuständigkeitsbereich „Spezielle operative und onkologische Gynäkologie“ referiert die Krankengeschichte einer über 80-jährigen Patientin. Sie ist unheilbar an Krebs erkrankt. Mit im Saal: eine Radiologin, zwei Onkologinnen, zwei Strahlentherapeuten, eine Pathologin sowie drei Gynäkologinnen und eine junge Ärztin fürs Protokoll. Weitere Chef- und Oberärzte sind aus Berlin, Köln und anderen Hamburger Kliniken zugeschaltet.

Insgesamt schauen 33 Spezialisten gemeinsam auf Röntgen- und MRT-Bilder und diskutieren intensiv, wie der Patientin am besten zu helfen ist. Ihr Alter spielt dabei keine Rolle, auch nicht ihre schlechte Prognose. Und erst recht nicht, dass sie Kassenpatientin ist. Sie selbst wird nie erfahren, wie viele Spezialisten sich gerade um ihr Wohlbefinden kümmern. Es geht einzig und allein um die beste medizinische Versorgung, die Dr. Giovanni Di Favero ihr im Anschluss an die Konferenz erläutern wird.

## Wöchentliche Tumorkonferenzen

Prof. Dr. Friedrich Hagenmüller schaut zufrieden in die Runde. Als Ärztlicher Leiter des neu gegründeten Asklepios Tumorzentrums Hamburg (ATZHH) ist er verantwortlich dafür, dass hochspezialisierte Mediziner an einem virtuellen Konferenztisch Platz nehmen und im Konsil ihre Expertise für schwierige und schwierigste Fälle einbringen. Die dafür erforderliche Übertragungstechnik hat einwandfrei funktioniert. Alle in den drei Städten zugeschalteten Mediziner konnten nicht nur die in Altona eingespeisten radiologischen Bilder sehen. Auch der schon am Vortag per E-Mail verschickte Patientenbrief mit allen relevanten Informationen zur Krankengeschichte, bisherigen

Befunden und Therapien wurde von allen eingesehen und live mit den gemeinsam erarbeiteten Therapieempfehlungen auf den aktuellen Stand gebracht. Nach gut einer Stunde und sechs Patienten ist die wöchentliche gynäkologische Tumorkonferenz an diesem Donnerstag zu Ende.

Über alle Fachdisziplinen hinweg finden jede Woche 17 vergleichbare Tumorkonferenzen in den Asklepios Kliniken statt. „Interdisziplinäre Tumorgespräche gab es früher zwar auch, allerdings nur klinikintern“, sagt Prof. Dr. Hagenmüller. „Aber jetzt können wir garantieren, dass unsere Patienten immer die bestmögliche Behandlung bekommen – egal, durch welche Tür sie gekommen sind.“

Türen, das sind die über die ganze Stadt verteilten Krankenhäuser. „Vorbei die Zeit, als das Glück darüber entschied, an welchen Onkologen ein Patient geriet“, sagt Hagenmüller stolz. „Heute bekommt er die für seinen Fall besten Spezialisten. Und die werden nie allein über die Form der Therapie entscheiden.“

Mit dem ATZHH rüsten die Asklepios Kliniken im Kampf gegen Krebs auf, der statistisch betrachtet als zweithäufigste Todesursache hinter Herz-Kreislauf-Vorfällen steht.

Welchen Anteil Umwelteinflüsse und der persönliche Lebenswandel an der Entstehung bösartiger Tumoren haben, darüber gehen die Meinungen der Experten auseinander. Eine kürzlich publizierte Studie der US-Forscher Cristian Tomasetti und Bert Vogelstein von der Johns Hopkins University in Baltimore (USA) kommt zu dem Schluss, dass etwa zwei von drei malignen Mutationen reiner Zufall seien. Allerdings sei der Einfluss der Lebensweise auf das Tumormorrisiko für manche Krebsarten beträchtlich. Stress, Nikotin, Alkohol, Fast Food oder übermäßige UV-Strahlung können für tödliche Kopierfehler des Erbguts etwa in Lunge, Haut oder Speiseröhre verantwortlich sein.

Auch Bewegungsmangel ist ein wichtiger Faktor. „Aktive Menschen können ihr Erkrankungsrisiko um bis zu 30 Prozent verringern“, sagt Dr. Thomas Widmann, Chefarzt der Asklepios Klinik Triberg im Schwarzwald (siehe auch S. 7).

Schicksal oder selbst verschuldet: Dass nur bei wenigen Tumorarten die Zahl der Erkrankungen rückläufig ist, hat auch etwas mit der steigenden Lebenserwartung zu tun. Deshalb spielt die Früherkennung eine wichtige Rolle, wie sich eindrucksvoll beim Darmkrebs zeigt.

**Wir können garantieren, dass unsere Patienten die bestmögliche Behandlung bekommen.**

## Sprechstunde



Prof. Dr. Karl J. Oldhafer

## Krebssprechstunde I

**Prof. Dr. Karl J. Oldhafer**  
Asklepios Klinik Barmbek

Sprechstunde:  
täglich von 9 bis 14 Uhr  
Mo.: Leber; Di.: Magen, Speiseröhre; Mi.: Bauchspeicheldrüse; Do.: Dickdarm, Mastdarm; Fr.: Leber, Bauchspeicheldrüse

Tel. 040-18 1882-2137

Katharina Pappok konnte von der Vorsorge nicht profitieren. Die 41-jährige Bekleidungsingenieurin ist noch zu jung, denn eine Darmspiegelung zahlen die Kassen erst ab 55 Jahren. Sie kam mit diffusen Bauchbeschwerden zum Arzt. Gerade erst war ihre Tochter Lynn zur Welt gekommen. Die Wahrheit war hart: Darmkrebs im fortgeschrittenen Stadium. Der Tumor hatte in der Leber große, bis zu zehn Zentimeter lange Metastasen gebildet. Eine Diagnose wie ein Todesurteil – und die Angst, ihr Kind nicht

Weiter auf S. 7 ►

## Vorsorge

### Vorsicht statt Nachsicht

**Mit dem Angebot gesetzlicher Vorsorgeuntersuchungen können chronische Krankheiten rechtzeitig erkannt und behandelt werden.**

Je früher man eine Krankheit erkennt, desto besser sind die Heilungschancen. Das gilt nicht nur für chronische Krankheiten wie Diabetes, Gastritis oder Herzinsuffizienz, sondern vor allem auch bei vielen Krebsarten. Hat der Tumor noch keine Me-

tastasen gestreut, stehen die Heilungschancen besonders gut. Deshalb bezahlen die gesetzliche und auch die private Krankenversicherung unterschiedliche Früherkennungsuntersuchungen.

Alle Behandlungen sind freiwillig. Patienten, die sich für eine spezielle Untersuchung interessieren, können sich per Internet oder Telefon bei der eigenen Krankenkasse erkundigen, welche Leistungen sie zahlt. Dazu gehören:

#### Frauen

● ab dem 20. Lebensjahr: einmal pro Jahr eine Untersuchung des äußeren und inneren Genitales sowie eine Abstrichuntersuchung von Gebärmuttermund und -hals

zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs; ● ab dem 30. Lebensjahr: einmal pro Jahr eine Tastuntersuchung der Brust und der Achselhöhlen. Diese erfolgt immer zu Anfang des weiblichen Zyklus; ● vom 50. bis zum 69. Lebensjahr: alle zwei Jahre eine Röntgenanalyse der Brust auf Tumoren (sogenannte Mammographieuntersuchung).

#### Männer

● ab dem 45. Lebensjahr: einmal pro Jahr eine Krebsfrüherkennungsuntersuchung von Genitalien und Prostata.

#### Frauen und Männer

● ab dem 35. Lebensjahr: alle zwei Jahre ein Gesund-

heitscheck zur Früherkennung insbesondere von Nieren-, Herz- und Kreislauferkrankungen sowie von Diabetes und Krebs;

● zusätzlich ab dem 35. Lebensjahr: alle zwei Jahre ein Hautkrebs-Screening mit einer Ganzkörperuntersuchung der Haut und eine Tastuntersuchung der Lymphknoten; ● vom 50. bis zum 54. Lebensjahr: einmal im Jahr Stuhlprobe auf verborgene Blutspuren.

● ab dem 55. Lebensjahr: alle zwei Jahre eine Darmkrebsfrüherkennung per Test auf verborgenes Blut im Stuhl oder durch maximal zwei Vorsorge-Darmspiegelungen per Endoskop im Abstand von zehn Jahren.

Die Diagnose Darmkrebs erhielt Katharina Pappok, als ihre Tochter ein Jahr alt war. Ein innovativer Therapieansatz hat der 41-jährigen Mutter das Leben gerettet.

# Dem Krebs erfolgreich davonlaufen

**Es ist eine bahnbrechende Entdeckung, die Privatdozent Dr. Thomas Widmann gemacht hat: Regelmäßige Bewegung hält nicht nur den Körper jung, sie ist auch eine hochwirksame Prophylaxe gegen Krebs und mögliche Rückfälle.**

Die Zahlen klingen unglaublich: Um bis zu 67 Prozent sinkt das Risiko eines Rückfalls bei Brustkrebs, beim Prostatakrebs sind es 57 Prozent und beim Darmkarzinom noch 47 Prozent. Voraussetzung dafür ist allein regelmäßige Bewegung. Vater des Konzepts „Bewegung nach Krebs“ und der damit verbundenen Umsetzung in die Praxis ist der Onkologe Dr. Thomas Widmann. 71 internationale Studien mit knapp vier Millionen Patienten wurden dafür ausgewertet.

Privatdozent Dr. Widmann hat nicht nur Zahlen analysiert: Er hat den Mechanismus entdeckt, wie ein körpereigenes Eiweiß, das durch Bewegung aktiviert wird, dafür sorgt, dass die Enden der Chromosomen gesund bleiben und

so weniger anfällig für krebsauslösende Ereignisse sind (siehe Grafiken).

## Rückfallrisiko senken

Jetzt hat der Onkologe zusammen mit der Medienshochschule Offenburg die App movival entwickelt, mit der jeder ganz einfach überprüfen kann, ob er sich ausreichend bewegt. „Wer mit dieser App auf 25 Punkte pro Woche kommt, reduziert sein Rückfallrisiko signifikant.“ Eine Stunde langsames Radfahren bringt vier Punkte, die gleiche Zeit auf dem Crosstrainer neun. Selbst fürs Bügeln gibt es 1,8 Punkte. „Etwas Bewegung senkt das Krebsrückfallrisiko etwas, mehr Bewegung senkt das Krebsrückfallrisiko mehr“, so Widmann.



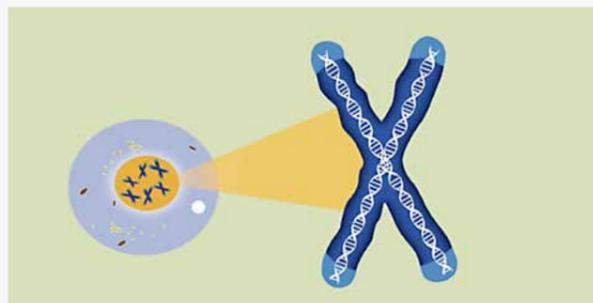
Privatdozent Dr. Thomas Widmann, Chefarzt der auf Krebs-Nachsorge spezialisierten Asklepios Klinik Triberg im Schwarzwald

All das gilt übrigens nicht nur für Menschen mit einer bereits erkannten und therapierten Krebserkrankung. Auch die Gefahr, dass überhaupt bösartige Tumoren entstehen, reduziert sich bei bewegungsaktiven Menschen um bis zu 30 Prozent.

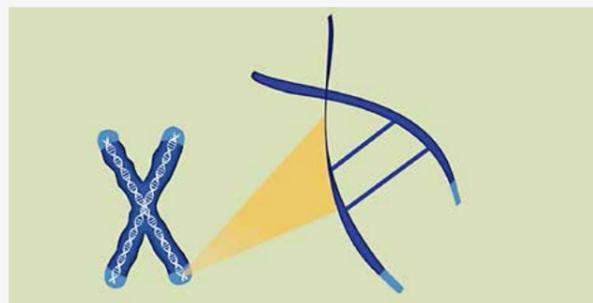


Foto: movival

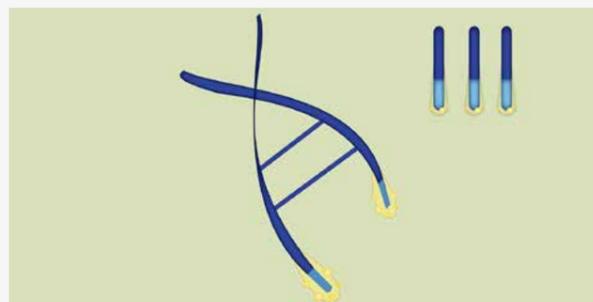
## Selbstkontrolle per movival-App.



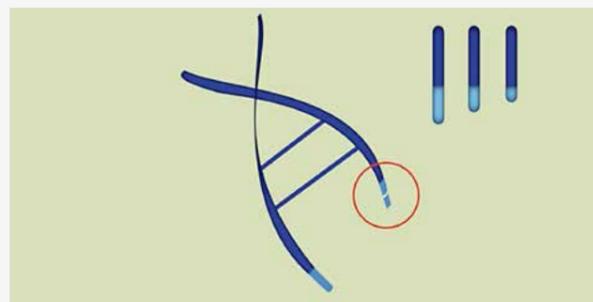
**1.** Die menschliche Erbsubstanz (=DNS) ist in jeder Körperzelle auf 46 Chromosomen gespeichert und befindet sich im Zellkern. Der dunkelblaue Bereich kennzeichnet einzelne Gene, die bei Bedarf kopiert werden, um zum Beispiel Eiweiße zu produzieren. Bei einer Zellteilung wird die komplette Information der Zelle vor der eigentlichen Teilung verdoppelt.



**2.** Neben den Genen befinden sich auf den Chromosomen jeweils an den Enden zusätzliche Abschnitte, die als Telomere bezeichnet werden. Das Telomer dient den Chromosomen als Schutzkappe und verhindert Störungen bei der Zellteilung. Werden die Telomere zu kurz, kann es u. a. zu krebsauslösenden Brüchen kommen.



**3.** Um die wiederkehrenden Sequenzen der Telomere lagern sich weitere, das Enzym „schützende“ Eiweiße an. Eines davon ist die Telomerase. Es trägt bei einer Aktivierung durch Bewegung dazu bei, dass die Telomere lang und damit gesund bleiben. Regelmäßige Bewegung ist der bisher einzig bekannte Mechanismus, der diesen Prozess initiiert.



**4.** Mit steigendem Lebensalter verkürzen sich die Telomere. Zusätzliche Faktoren wie Rauchen, chronischer Stress oder Schlafmangel beschleunigen diesen Prozess. Kurze Telomere gehen zum Beispiel mit Herzinfarkt, Krebs oder Erkrankung der Lunge und einer verkürzten Lebenserwartung einher. **Das Prinzip Bewegung im Video erklärt: <http://bit.ly/triberg>**

# 👍 Dos & Don'ts 🗑️

## Was hilft im Kampf gegen Krebs? Und was schadet eher?

- 👍 **Aktiv sein:** Setzt einen zellerhaltenden Prozess in Gang, der vor Krebs schützen kann. Schon ein einstündiger Spaziergang pro Tag hilft (s. S. 6).
- 👍 **Bewusst essen:** Ballaststoffreiches Getreide sowie Obst und Gemüse zählen zu den Lebensmitteln, die das Krebsrisiko senken können (s. Kasten unten)
- 👍 **Vorsorge nutzen:** Früherkennung (s. S. 5) erhöht die Heilungschancen von bösartigen Tumoren – oder hilft sogar, die Entstehung zu verhindern. Bei der Darmspiegelung werden Polypen (mögliche Krebsvorstufen) gleich entfernt.
- 👍 **Impfen lassen:** Junge Mädchen sollten gegen das Humane Papillomavirus geimpft werden. Es steht im Verdacht, Gebärmutterhalskrebs auszulösen.
- 🗑️ **Rauchen:** Zigaretten enthalten 90 Substanzen, die im Verdacht stehen, nicht nur Lungenkrebs zu verursachen.
- 🗑️ **Alkohol:** Übermäßiger Konsum erhöht das Risiko krankhafter Veränderungen u. a. an Leber und Bauchspeicheldrüse.
- 🗑️ **Übergewicht:** Fast die Hälfte aller Gebärmutter-, Brust-, Nieren-, Darm- oder Prostatakarzinome könnten mit auf Fettleibigkeit zurückzuführen sein.
- 🗑️ **Sonnenbrand:** Hauptrisiko für den schwarzen Hautkrebs. Vermutlich 90 Prozent aller bösartigen Melanome gehen auf das Konto von zu intensiver Sonneneinstrahlung.
- 🗑️ **Acrylamid:** Mutmaßlich krebsfördernde Substanz, die beim starken Erhitzen kohlenhydratreicher Lebensmittel entsteht (z. B. in Pommes, Kartoffelchips).

► Fortsetzung von S. 5

aufwachsen sehen zu dürfen. „Ein schlechter Scherz von denen da oben“, erzählt Pappok mit tränenunterdrückter Stimme.

„Die Diagnose Krebs ist der Sturz aus der normalen Wirklichkeit“, sagt die Psychoonkologin Dr. Bärbel Kolbe. „Es ist wie die Vertreibung aus dem Paradies.“ Seit etwa 30 Jahren gibt es Spezialisten für die psychologische Unterstützung von Krebskranken. „Die Überlebenschancen werden durch neue OP- und Behandlungstechniken immer besser, deswegen ist es wichtig, die Patienten nicht nur am Leben, sondern auch im Leben zu halten“, sagt Kolbe. Sie und ihre Kolleginnen und Kollegen sind Teil des neuen Tumorzentrums, stehen bereit und unterstützen bei der Krankheitsver-

beitung, wenn Patienten der Sturz ins Bodenlose droht.

## Ungewöhnliche OP-Techniken

Katharina Pappok hatte Glück im Unglück. „Früher galt die Regel, dass bei mehr als drei Metastasen in der Leber nicht mehr operiert werden kann, weil es onkologisch keinen Benefit bringt. Dieses Dogma ist schon seit zehn Jahren widerlegt, hängt aber noch in manchem Kopf fest“, sagt Dr. Gregor Stavrou, Oberarzt in der Viszeralchirurgischen Onkologie und Leiter des Leberzentrums an der Asklepios Klinik Barmbek. Ausgedehnte Operationen an der Leber bleiben aber ein Grenzgang. „Denn wenn nach der Operation vom ursprünglichen

## Sprechstunde

Prof. Dr. Jürgen Pohl (Chefarzt)



PD Dr. Gero Puhl (Chefarzt)



## Krebssprechstunde II

Asklepios Klinik Altona GastroClinic

Sprechstunde: Montag bis Donnerstag 8 bis 16 Uhr und Freitag 8 bis 13 Uhr

Tel. 040-18 1881-1200

Volumen der Leber weniger als 25 Prozent übrig bleiben, fällt die Leberfunktion sehr wahrscheinlich aus. Mit fatalen Konsequenzen für den Patienten: Keine Maschine und kein Medikament kann die Funktion der Leber ersetzen. Es gibt keine Leber-Dialyse.“

Doch es gibt einen Trick, um die Leber zum Wachsen zu bringen. An der Asklepios Klinik Barmbek wird diese Technik, die Katharina Pappok das Leben rettete, seit sieben Jahren eingesetzt. Sie heißt Portalvenöse Embolisation, kurz PVE. „Für einen Teil der Leber wird dabei die Blutzufuhr gekappt, dieser Teil schrumpft dann“, erklärt Dr. Stavrou. „Um den Substanzverlust zu kompensieren, wächst die Leber auf der anderen Seite. So gewinnt der ►

## Lassen Sie den Krebs verhungern

Mit dem richtigen Speiseplan kann jeder sein Krebsrisiko senken. Was die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät:

- Vielfältig, nährstoffreich und angemessen portioniert – bei der Wahl der Lebensmittel sollte der Fokus auf pflanzlichen Komponenten liegen.
- Vollkornbrot, -nudeln, -getreideflocken, -reis und Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.
- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt belasten den Körper weniger als

zwei oder drei große. Gemüse sollte nur kurz gegart und ebenso wie auch Obst möglichst frisch verzehrt werden – sonst geht die Wirkung gesundheitsfördernder Nährstoffe verloren.

- Täglich Milch und Milchprodukte, möglichst oft Fisch, Fleisch

dagegen in Maßen – das bringt die ideale Versorgung mit Calcium, Selen, Jod und Omega-3-Fettsäuren. Zu viel Fett fördert Übergewicht und damit möglicherweise auch Krebs. 60 bis

80 Gramm pro Tag reichen, um lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche

Vitamine in ausreichender Menge aufzunehmen.

- Zurückhaltung ist bei Zucker und zuckerhaltigen Getränken unbedingt ratsam. Das gilt auch für Salz, alternativ bietet sich ein kreativer Umgang mit Kräutern und Gewürzen an.
- 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag sind empfehlenswert. Koffeinhaltige Getränke und Alkohol zählen nicht dazu.





**Video-Tipp: Tumorzentrum Hamburg**

Standortübergreifende Spitzenmedizin in der Onkologie: Im Tumorzentrum sind mehr als 200 Krebsexperten aus sieben Asklepios Kliniken in Hamburg vernetzt. Hotline Tumorzentrums: (0 800) 80 18 080 <http://bit.ly/tumorzentrumhh>

► Operateur innerhalb von nur sechs Wochen zusätzliches Volumen.“ Etwa 80 Mal haben die Barmbeker Spezialisten dieses Verfahren schon erfolgreich eingesetzt.

„Einzelne Häuser sind heute nicht mehr in der Lage, in jedem Fachgebiet die ganze erforderliche medizinische Expertise vorzuhalten“, sagt Professor Dr. Karl J. Oldhafer, Chefarzt für chirurgische Onkologie an der Asklepios Klinik Barmbek: „Aber im Verbund unserer Häuser funktioniert das hervorragend. Frau Pappok hätte sicher nicht in jedem Krankenhaus operiert werden können. Und auch in darauf spezialisierten Häusern geht das nur, wenn wir eng verknüpft und fachübergreifend zusammenarbeiten.“ Im Fall einer PVE werden zum Beispiel Radiologen einbezogen, die für die Verödung des oder der Blutgefäße zuständig sind.

Eine besondere Stellung im ATZHH hat das von Dr. Ursula Scholz geleitete Brustzentrum, ein Zusammenschluss der Asklepios Kliniken Wandsbek, Nord-Heidelberg und Barmbek. „Wir haben Ärzte, medizinisches Fachpersonal und unsere 20 Betten in Barmbek zusammengezogen und operieren auch hier“, sagt die Chefärztin.

„Die abschließenden Gespräche über die Histologie und das weitere Vorgehen wie Strahlen-, Chemo- und/oder Hormon-Therapie finden dann wieder wohnortnah statt.“ Und was der Medizinerin noch besonders wichtig ist: „Die Befunde und Therapien unserer Patientinnen werden in den Brusttumor-Konferenzen ausführlich diskutiert.“

**Positiver Blick aufs Leben**

Miteinander in Kontakt zu bleiben, gehört für Ursula Scholz ebenfalls zur Therapie: „Wir bieten unseren Patienten viele Veranstaltungstermine an, laden sie immer wieder ein und holen sie her. Das ist wichtig, weil viele Patienten nach der Behandlung in ein tiefes Loch fallen und denken, sie haben keinen Ansprechpartner mehr.“ Psychoonkologin Bärbel Kolbe kann da nur zustimmen: „Auch nach der Akutbehandlung geht die Auseinandersetzung mit der Erkrankung weiter. Es gibt Patienten, die trauen sich nicht einmal, einen Urlaub in drei Wochen zu buchen, weil sie Angst haben, dass die nächste Röntgenuntersuchung wieder einen Progress zeigt und alles in Frage stellt.“ Kolbe versucht deswegen, in

**Sprechstunde**



Chefärztin  
Dr. Ursula Scholz

**Brustkrebs-Sprechstunde**

**Dr. Ursula Scholz**

Sprechstunde:  
Asklepios Klinik Barmbek  
Mo. bis Do.: 8 bis 16 Uhr,  
Fr.: 8 bis 15 Uhr  
Asklepios Klinik Wandsbek  
Mo.: 8 bis 16 Uhr  
Asklepios Klinik Nord – Heidberg  
Di.: 8 bis 16 Uhr

Tel. 040-181882-4600

langen Gesprächen den Umgang mit den eigenen Ängsten zu verbessern, Zutrauen zu den eigenen Kräften zu entwickeln und wieder einen positiven Blick aufs Leben zu vermitteln. Ihre Erfolgsquote ist sehr hoch.

Katharina Pappok hat sich ihre positive Grundhaltung nicht nehmen lassen: „Ich habe die bestmögliche Behandlung bekommen. Ich kämpfe um mich und um mein Leben. Für meine kleine Tochter.“ ■

**Selbstuntersuchung der Brust**

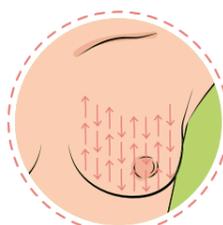
Als Ergänzung zur Brustkrebs-Früherkennung, ist die regelmäßige Selbstuntersuchung der Brust sinnvoll und wichtig. Nach Expertenschätzungen haben rund 80 Prozent der Frauen ihren Tumor selbst entdeckt. Was Sie beachten müssen:



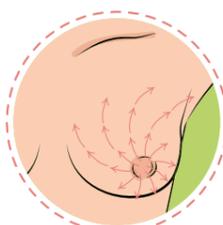
Untersuchen Sie Brust und Achsel mit erhobenem Arm



Benetzen Sie Ihre Finger mit Massage-Öl oder Duschgel



Tasten Sie Ihre Brust auf und ab



Tasten Sie keilförmig ab



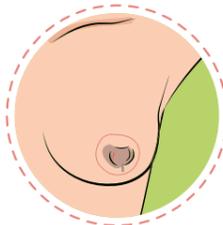
Tasten Sie Ihre Brust kreisförmig ab



Untersuchen Sie ihre Brust nach Knoten oder Dellen,...



... nach Farb- oder Texturveränderungen der Haut,...



... nach Deformationen der Brustwarze, Farbveränderung oder Austritt von Flüssigkeiten.

Quelle: iStock/Sky\_melody

**Effektivste Waffe gegen Seuchen und Epidemien**

**Die Impfeempfehlungen des Robert-Koch-Instituts werden jährlich aufgefrischt.**

Die Älteren werden diesen Slogan noch kennen „Kinderlähmung ist grausam, Schluckimpfung ist süß.“ Mit ihm begann 1962 in Deutschland der Kampf gegen Poliomyelitis. Erst ein Jahr zuvor war hierzulande eine Polio-Epidemie mit 4.600 Erkrankten, 3.300 Gelähmten und 272 Toten zu Ende gegangen. Die Impfquote war in den Folgejahren so hoch, dass die Weltgesundheitsorganisation WHO 2002 Europa für poliofrei erklären konnte. Inzwischen ist die Krankheit fast weltweit besiegt.

Impfungen gehören zu den wichtigsten und effektivsten Vorsorgemaßnahmen, die die Medizin kennt. Sie können sowohl gegen bakteriell verursachte Krankheiten als auch gegen Virusinfektionen schützen. Welche Impfungen sinnvoll sind, darüber entscheidet in Deutschland die zurzeit 17-köpfige Ständige Impfkommission (STI-



Foto: Giso Löwe

**Schluckimpfung ist süß – die Impfkampagne gegen Kinderlähmung startete 1962.**

KO) des renommierten Robert Koch-Institut in Berlin. Dieses vom Bundesgesundheitsministerium eingesetzte Expertengremium trifft sich zweimal im Jahr, um auf wissenschaftlicher Grundlage nationale Empfehlungen für die notwendigen Schutzimpfungen in Deutschland zu erarbeiten. Diese werden dann jährlich veröffentlicht.

**Auffrischung nach zehn Jahren**

Die Immunisierung gegen Kinderlähmung steht auch 2016 noch auf der Liste. Die STIKO empfiehlt außerdem Impfungen gegen folgende Krankheiten oder Erreger: Windpocken, Masern, Mumps, Röteln, Pertussis (Keuchhusten), Tetanus, Diphtherie, Meningokokken C (Hirnhautentzündung), Haemophilus influenzae b, Pneumokokken, Rotaviren, Influenza, Humane Papillomviren und Hepatitis B. Mit Ausnahme der Schutz-

impfungen gegen Grippe und Humane Papillomviren – die häufigsten sexuell übertragenen Viren – sollte die Grundimmunisierung in den ersten zwei Lebensjahren abgeschlossen sein. Bei den Papillomviren sollte man mindestens bis zum neunten Lebensjahr abwarten. Der gerade für Ältere wichtige Gripeschutz muss jährlich erneuert werden. Andere Immunisierungen halten deutlich länger, trotzdem empfiehlt die STIKO, den Impfschutz spätestens alle zehn Jahre überprüfen zu lassen.

Die Impfbereitschaft in Deutschland gilt als hoch, mehr als 90 Prozent aller Kinder werden geimpft. Defizite gibt es allerdings bei der zweiten Impfung gegen Masern, Mumps und Röteln. Die ist aber erforderlich, um einen sicheren Schutz zu erreichen.

Weitere Infos zum Thema und aktuelle Studien finden Sie unter: [www.rki.de](http://www.rki.de) ■

**Das ABCDE der Haut**

**Frühzeitig erkannt, kann Hautkrebs vollständig geheilt werden.**

Nur ein harmloses Muttermal oder ist es etwa doch Hautkrebs? Eine bange Frage, die sich viele stellen, wenn sie mit kritischem Blick ihre Haut in Augenschein nehmen. Nicht ohne Grund: Mehr als 1,5 Millionen Menschen in Deutschland leiden laut Barmer GEK Ärztereport an Hautkrebs, mehr als 300.000 leben sogar mit einem bösartigen Melanom.

Hautkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen hierzulande. Seit 2005 ist die Zahl der Menschen, die jährlich an einer der verschiedenen Hautkrebsarten erkranken, um rund 60 Prozent auf 230.000 gestiegen. Das maligne Melanom oder der schwarze Hautkrebs ist dabei die gefährlichste Form – sie zählt zu den aggressivsten Krebsarten überhaupt. Beim weißen Hautkrebs, zu dem der Stachelzellen- und der Basalzellenkrebs gehören, ist das Risiko von Metastasen deutlich geringer. Hauptursache für alle Hautkarzinome ist das UV-Licht der Sonne und von Solarien.

Die deutliche Anstieg bei den gemeldeten Neuerkrankungen führt die Barmer GEK, die für ihren Report acht Millionen Patientendaten ausgewertet hat, auch auf eine gestiegene Sensibilität gegenüber Hautkrebs zurück. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen ab einem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre die Kosten für ein Hautscreening.

Wer allerdings mehr als 50 Muttermale hat, sollte schon mit 20 Jahren regelmäßig zum Screening gehen. Denn früh erkannt, sind die Heilungschancen bei Hautkrebs sehr gut. Die Fünf-Jahres-Überlebensrate von Frauen liegt bei 94,2 Prozent, bei Männern sind es 91,2 Prozent, meldet das Robert-Koch-Institut.

Die Frage „Bösartiger Krebs oder harmloses Muttermal“ beantworten Dermatologen mit der ABCDE-Regel:

- A**symmetrie des Fleckes
- B**egrenzung der Flecken unscharf
- C**olour (wechselnde Farbe innerhalb des Males)
- D**urchmesser (mehr als fünf Millimeter)
- E**levation/Erhabenheit (über das Hautniveau)

Bei wem eines dieser Kriterien zutrifft, sollte unabhängig von regelmäßigen Kontrollen sofort einen Hautarzt aufsuchen. Eine Gewebeuntersuchung bringt schnell Klarheit.

Ist das Melanom noch dünn und auf die Oberhaut beschränkt, liegen die Heilungschancen bei 100 Prozent. Erst wenn das Geschwür in die Lederhaut eindringt, kann es sich möglicherweise über die Blut- und Lymphgefäße im Körper ausbreiten. Deshalb ist es so wichtig, regelmäßig den ganzen Körper nach verdächtigen Muttermalen zu untersuchen. ■



**Auffällige Leberflecken sind ein Fall für Hautärzte.**

Foto: KALINOVSKIY

Nah dran

## HYSYST: Profi-Hygiene

Neues Reinigungssystem gegen gefährliche Keime

„Wir haben zunehmend Erreger, die wir nicht mehr mit Antibiotika behandeln können“, sagt Dr. Susanne Huggett, leitende Krankenhaushygienikerin der Asklepios Kliniken. „Es ist wichtig, dass diese Erreger nicht verbreitet werden.“ Deshalb wurde jetzt in Zusammenarbeit mit dem Düsseldorfer Unternehmen HYSYST für alle Kliniken ein neues Hygiene- und Reinigungssystem umgesetzt.

Kern des neuen Verfahrens: Durch Krankheitserreger besonders häufig verunreinigte Handkontaktflächen wie etwa Türklinken, Lichtschalter oder Fenstergriffe werden mit HYSYST-Kennzeichnungen versehen. An diesen Hotspots reinigt speziell geschultes Personal besonders gründlich nach einem festen Plan.

Hygiene. Kontaktflächen werden gekennzeichnet.

Für die Reinigung selbst gibt es mit Desinfektionsmitteln getränkte Tücher in drei Farben: Blau für allgemeine Flächen, Gelb fürs Bad und Rot für die Toilette. Im Anschluss gehen alle Tücher sofort in die Wäsche. Bei Patientenwechsel kommen zusätzlich Papiersiegel und Schutzfolien zum Einsatz. So lässt sich zweifelsfrei erkennen, ob eine Toilette desinfizierend aufbereitet wurde. Die standardisierten Prozesse werden dokumentiert und durchgängig anhand von Checklisten überwacht. Unangemeldete Kontrollbesuche von HYSYST-Experten helfen dabei, dass alle Pläne penibel umgesetzt werden.

„Das neue Reinigungskonzept ist ein weiterer Mosaikstein in unserem umfangreichen Programm zur Verbesserung der Patientensicherheit“, sagt Dr. Thomas Wolfram, Vorsitzender der Geschäftsführung der Asklepios Kliniken. „Speziell im Bereich Hygiene, Infektionsvermeidung und Umgang mit resistenten Erregern ergänzt es unsere bisherigen Maßnahmen ideal.“

Foto: Mihajlo Marčić



In Erste-Hilfe-Kursen wird die Herzdruckmassage für den Ernstfall geübt.

## Leben retten zum Rhythmus der Bee Gees

Mit dem Lebensretterpreis zeichnen Abendblatt und Asklepios Menschen aus, die in Notsituationen zupacken.

Nicht eine Sekunde zögerte Isabell-Stephanie Spitzer, als sie beim Shoppen in einem Hamburger Einkaufszentrum sah, wie eine Frau in der Warteschlange vor einer Kasse kollabierte. Sofort begann die 25-jährige Sachbearbeiterin eine Herzdruckmassage und eine Mund-zu-Mund-Beatmung – erst wenige Tage zuvor hatte Frau Spitzer einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert. Als der Rettungswagen eintraf, war die Frau wach und wieder ansprechbar. Frau Spitzer hat ihr das Leben gerettet. Dafür wurde sie vom Hamburger Abendblatt und der Klinikgruppe Asklepios mit dem „Asklepios Lebensretterpreis 2016“ ausgezeichnet.

Der plötzliche Herzstich zählt zu den drei häufigsten Todesursachen in Deutschland, rund 150.000 Menschen sterben jedes Jahr daran. Lebensretter wie Frau Spitzer sorgen dafür, dass es nicht noch mehr sind. In Deutschland gibt es nach Angaben des Deutschen Reanimationsregisters pro Jahr etwa 5.000 erfolgreiche Wiederbelebungen außerhalb von Kliniken. Meistens sind es Laien, die noch vor dem Eintreffen des Notarztes helfen. Diese Zahl ließe sich leicht deutlich erhöhen. Denn: „Noch immer wissen viele nicht, was im Notfall zu tun ist, oder sie scheuen sich, Gelerntes anzuwenden“, sagt Prof. Stefan Oppermann vom Asklepios Institut für Notfallmedizin (IfN) in Hamburg.

In knapp einem Drittel der Fälle hatten sich Laien 2014 zugetraut, eine Herzdruckmassage anzuwenden. Das ist im Vergleich zu den Vorjahren zwar eine deutliche Steigerung, aber in den Niederlanden und Schweden ist die Quote doppelt so hoch. Der mit 1.000 Euro dotierte „Asklepios Lebensretterpreis“ wird in diesem Jahr zum dritten Mal vergeben. Die Leser des Hamburger Abendblatts können Kandidatenvorschläge einreichen und anschließend aus einer Vorauswahl den Lebensretter 2017 wählen.

Der Preis soll Menschen ermuntern, im Notfall aktiv zu werden. „Schon nach drei Minuten ohne Wiederbelebungsmaßnahmen – und damit ohne eine Sauerstoffversorgung – kann es zu bleibenden Schäden im Gehirn kommen. Ohne eine Herzdruckmassage sinkt die Überlebenschance pro Minute um zehn Prozent“, erklärt Prof. Oppermann. „Man sollte also nicht zögern, sondern sofort handeln. Deshalb ist es besonders wichtig, regelmäßig sein Wissen aus Erste-Hilfe-Kursen wieder aufzufrischen. Das geht auch bequem zu Hause.“

Als Rhythmus für die Herzdruckmassage empfehlen Experten übrigens den Bee Gees-Hit „Stayin' Alive“ – Am Leben bleiben. Und dann so lange weitermachen, bis der Rettungsdienst oder ein Notarzt eintrifft.



## Mittagessen um kurz nach Mitternacht

Wie schafft man es, 3000 Essen fast gleichzeitig zu servieren? Die Antwort kennt ein Koch, der nicht mehr selber kocht.

Die Zeiten sind gewöhnungsbedürftig: Mittagessen nachts ab 1 Uhr, Abendessen ab 8 Uhr und Frühstück ab 15:30 Uhr. Doch anders geht es nicht, sagt Jan Platteau, Prokurist der Asklepios Service Hotellerie GmbH. „In Sachen Logistik ist unser Job eine echte Herausforderung.“

Wohl wahr: Der gelernte Koch und seine etwa 100 Mitarbeiter an der Schnackenburgallee in Hamburg-Bahrenfeld müssen gewährleisten, dass die rund 3.000 Patienten dreimal täglich ihre Mahlzeiten auf den Beistelltisch am Krankenbett bekommen. „Ein eingearbeitetes Team und das richtige Equipment sind die entscheidenden Erfolgsfaktoren“, sagt Platteau.

Um zu verstehen, wie man es mit 100 Mitarbeitern schafft, fünf Kliniken zu versorgen und dabei jede Mahlzeit für jeden Patienten individuell zusammenzustellen, muss man wissen, wie Großküche heute funktioniert. „Wir arbeiten wie auch viele Restaurants beim Mittagessen mit High-End-Convenience-Produkten“, erklärt Platteau (s. Kasten). Die bezieht er von verschiedenen An-



Die Asklepios Service Hotellerie setzt rund 800 Speisentransportwagen ein. Darin können gleichzeitig die Essensportionen erhitzt und Getränke gekühlt werden.

biern. Daraus wird das Menüangebot für die Patienten erstellt. Das Servicepersonal fragt dann im Krankenhaus jeden einzelnen Patienten nach seinen Wünschen: Wie viele Brötchen oder lieber Brot? Wurst, Käse oder Marmelade – oder alles? Welches Mittagessen? Wasser oder Fruchtsaft? Kaffee oder Tee? Gibt es Allergien? Unverträglichkeiten? Diese Daten werden elektronisch erfasst und ausgewertet, damit die entsprechenden Mengen geordert werden können.

„Wir leben praktisch von der Hand in den Mund“, sagt Platteau, „große Vorräte horten wir nicht, trotzdem haben wir immer einen Warenbestand im Wert von 85.000 bis 95.000 Euro im Lager. Wir müssen das Risiko einkalkulieren, dass ein Zulieferer-Lkw ausfällt.“ Platz für die Vorräte hat er an der Schnackenburgallee reichlich, drei Kühlräume mit Temperaturen von plus 4 bis minus 18 Grad stellen sicher, dass alles frisch bleibt.

Herzstück des Versorgungsbetriebes ist ein Fließband mit zehn Posten auf der rechten und linken Seite. Gestartet wird der Prozess mit einem leeren Tablett und der Patientenkarte mit den jeweiligen Essenswünschen. Dann geht alles ganz schnell: Von beiden Seiten befüllen die Mitarbeiter die Tablett, 14 pro Minute. Alle erforderlichen Nahrungsmittel und Getränke stehen griffbereit hinter und neben ihnen. Andere Mitarbeiter kontrollieren, ob Nachschub aus den Kühlräumen geholt werden muss.

### Essen auf Temperatur bringen

Vom Band wandern die Tablett in die sogenannten Speisentransportwagen, die auf den ersten Blick – aber auch wirklich nur auf den ersten – aussehen wie die in Selbstbedienung-Restaurants für die Rückgabe des schmutzigen Geschirrs. „Nach dem Beladen werden die Speisetransportwagen farblich markiert, damit jeder sofort erkennen kann, in welches Krankenhaus sie von einem unserer elf Lkws gebracht werden müssen“, erklärt Platteau.

Die 800 Wagen, mit denen die Asklepios-Mitarbeiter arbeiten, fassen gerade einmal 24 Tablett und kosten pro Stück zwischen 11.000 und 15.000 Euro. Das hat seinen Grund: Sie bieten verschiedene Klimazonen. Speisen und Getränke können so während des Transports auf Temperatur gebracht werden.

Deshalb spielt deren Anordnung auf dem Tablett eine entscheidende Rolle: Rechts werden Getränke oder Desserts wie Joghurt gekühlt, auf der anderen Seite das Mittagessen heiß gemacht oder „regeneriert“, wie die Profis sagen. Nach ca. 60 Minuten ist es auf 75 bis 80 Grad erhitzt. Schwester oder Pfleger können das Tablett dann einfach aus dem Speisentransportwagen nehmen und direkt zum Patienten bringen. Der Zettel mit dem Namen liegt noch immer drauf, wenn das mitten in der Nacht zusammengestellte Essen pünktlich mittags auf dem Tisch steht.



Pro Minute werden 14 Tablett mit den Mahlzeiten befüllt.

## Insider-Wissen

### Diätassistent/in:

Für die Ernährung im Gesundheitsbereich speziell ausgebildete Fachkraft, die ärztliche Verordnungen umsetzen und kontrollieren kann. In der Asklepios Service Hotellerie GmbH arbeiten zwei Diätassistentinnen in führender Position.

### Convenience Food:

Heißt ins Deutsche übersetzt „Bequemes Essen“. Die Mahlzeiten werden vorgekocht und dann schockgefroren („Cook & Freeze“). Vor dem Essen müssen sie nur noch erhitzt werden. Diese Methode ist vor allem für Gemüse besonders schonend, da es ohne lange Transportwege in frischem Zustand eingefroren wird und deshalb mehr Vitamine enthält.

# MEDIZIN FÜR ALLE

## ÖFFENTLICHE VORTRÄGE



Foto: kasto - fotolia.de



### Freizeitsport

8. November 2017  
17.00 bis 19.30 Uhr  
mit einer 20-minütigen Pause  
Yu Garden  
Chinesisches Teehaus  
Feldbrunnenstraße 67  
Räume sind barrierefrei

### Frauengesundheit in Hamburg

11. November 2017  
17.00 bis 19.30 Uhr  
mit einer 20-minütigen Pause  
Yu Garden  
Chinesisches Teehaus  
Feldbrunnenstraße 67  
Räume sind barrierefrei



Foto: Robert Kneschke



### Veranstaltungen für Patienten

Auch in Ihrer Nachbarschaft finden regelmäßig informative und hilfreiche Patientenveranstaltungen statt. Weitere Informationen zu den medizinischen Beiträgen finden Sie auf:

[WWW.ASKLEPIOS.COM/KONZERN/  
UNTERNEHMEN/AKTUELL/  
VERANSTALTUNGEN](http://WWW.ASKLEPIOS.COM/KONZERN/UNTERNEHMEN/AKTUELL/VERANSTALTUNGEN)

## TERMINE UND THEMEN IMMER AKTUELL IM INTERNET:



SÄMTLICHE VORTRÄGE FINDEN SIE UNTER

[www.asklepios.com/Nachtvorlesungen.Asklepios](http://www.asklepios.com/Nachtvorlesungen.Asklepios)



DIE VIDEO-REIHE „MEDIZIN FÜR ALLE“ IST AUF YOUTUBE ABRUFBAR:

[www.youtube.com/user/AsklepiosKliniken](http://www.youtube.com/user/AsklepiosKliniken)

