

StiftungAktiv

Informationen der
Stiftung Universitätsmedizin



*Günter Neumann
ist in Behandlung bei
Physiotherapeut
Martin Schulze.*



SCHWERPUNKT

**STICHWORT
ARTHROSE**

Jede Bewegung zählt

SONDERPUNKT

**BEWEGUNG
IST
LEBENSQUALITÄT**

STANDPUNKT
Heike
Drechsler im
Gespräch



Liebe Leserinnen und Leser,

es bewegt sich etwas – das gilt an der Universitätsmedizin Essen in vielfältiger Weise. Zunächst steht Bewegung im Mittelpunkt unseres Schwerpunktthemas. Erfahren Sie, wie Bewegung Günter Neumann ein aktives Leben trotz Kniearthrose ermöglicht und wie die negativen Auswirkungen seiner Erkrankung durch die Behandlung in der Physiotherapie der Universitätsmedizin Essen gelindert werden. Auch in anderen Bereichen der Medizin ist Bewegung ein Lebenselixier. Beispiele dafür sind die Bewegungstherapie für Palliativpatienten und der jährliche Segeltörn der Kinderonkologie – zwei Projekte, die die Stiftung Universitätsmedizin Essen gerne unterstützt.

Wenn Sie in diesen Tagen auf das Gelände des Universitätsklinikums Essen kommen, werden Sie ebenfalls viel Bewegung erleben: Die Bauarbeiten für die neue Kinderklinik haben begonnen. Es ist eines der größten Projekte, für die sich die Stiftung Universitätsmedizin engagiert. Das Ziel ist eine der modernsten Einrichtungen für Kinderheilkunde in Deutschland, in der die kleinen Patienten dank einer liebevollen Ausstattung Kind sein können. Denn sich wohl und geborgen zu fühlen, ist eine wichtige Hilfe beim Gesundwerden.

Mit einer Bewegung ganz anderer Art hat die Stiftung Über Leben – Initiative Organspende ihre Arbeit aufgenommen. Diese Initiative der Stiftung Universitätsmedizin möchte neuen Schwung in das Thema Organspende bringen – mit sachlicher Information und neutraler Aufklärung. Denn wir dürfen die Augen nicht davor verschließen: Täglich warten Patienten auf ein Spenderorgan, das ihnen das Weiterleben ermöglicht. Die Hintergründe zu dieser Initiative und zu ihren ersten Aktionen – wie einem Spender für Organspendeausweise, der in öffentlichen, hoch frequentierten Bereichen platziert werden kann – erhalten Sie in dieser Ausgabe der Stiftung Aktiv. Ebenso viele weitere interessante Einblicke in die Arbeit unserer Stiftung Universitätsmedizin – von der Benefizgala Nessun Dorma II über die anstehenden Vorsorgeveranstaltungen bis hin zum wieder geplanten Taschenlampenkonzert.

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre!



K-H. J.

Ihr Prof. Dr. Karl-Heinz Jöckel,
Vorstandsvorsitzender der
Stiftung Universitätsmedizin

Inhalt

SCHWERPUNKT	3
Stichwort Arthrose	
SONDERPUNKT	8
Bewegung ist Lebensqualität	
TREFFPUNKT	10
Unsere Unterstützer	
SONDERPUNKT	12
Neues Bewusstsein für die Organspende	
AKTIONSPUNKT	14
Veranstaltungen der Stiftung	
AUF DEN PUNKT	19
Aktuelles aus der Stiftung	
STANDPUNKT	23
Heike Drechsler im Gespräch	
PUNKTUM	24
Meine Kinderklinik	
Stiftung Über Leben	



Stichwort Arthrose

JEDE BEWEGUNG ZÄHLT

Als Günter Neumann die Treppe herunterstieg, fiel es ihm auf: Er bewegte sich langsamer, damit er in den Knien keine Schmerzen verspürte. Ein Besuch beim Orthopäden brachte dann die Diagnose: Arthrose. Heute ist der Rentner in der Physiotherapie der Universitätsmedizin Essen in Behandlung.

Günter Neumann hat immer ein aktives Leben geführt: Regelmäßige Urlaube mit Tageswanderungen in Südtirol, längere Spaziergänge mit seiner Frau oder die zweimal wöchentliche Fußballpartie mit Freunden standen fest auf dem Programm. Inzwischen hat Neumann das Fußballspielen aufgegeben – „weil die Knie einfach nicht mehr mitmachen“ – und seine Laufstrecken wurden immer ein Stückchen kürzer. „Gedanken habe ich mir darum nie gemacht“, erzählt der heute 80-Jährige. Vielmehr habe er es als die normalen Einschränkungen im Alter angesehen.

Damit liegt er auch richtig, weiß Martin Schulze, Leiter der Physiotherapie am Universitätsklinikum Essen. „Ar-

throse kann man nicht als klassisches Krankheitsbild bezeichnen“, erklärt er. „Degenerative Prozesse in den Gelenken sind vollkommen normal und betreffen alle Menschen.“ Die Frage sei, wie sehr der dabei entstehende Schmerz wahrgenommen werde und wie sehr die Arthrose den Alltag einschränke.

Treppensteigen fällt schwerer

Bei Günter Neumann wurden die schmerzenden Knie im Alltag zur Belastung. „Vor allem das Treppab-Gehen fällt mir schwer. Ich habe festgestellt, dass ich bewusst langsam und vorsichtig gehe, um die Treppe ohne Schmerzen herunterzukommen“, erzählt er. „Da habe ich gedacht, du musst etwas unternehmen.“ Der

Schwerpunkt

Besuch beim Orthopäden gab Gewissheit: Günter Neumann hat in beiden Knien starke Arthrose. Doch statt zu einer Operation, riet der Orthopäde zu einer sanften Behandlung mit Akupunktur und Magnetfeldtherapie. „Dadurch stellte sich allerdings keine Besserung ein“, so Neumann. Per Zufall wurde er über eine Vortragsveranstaltung zum Thema „Rückenschmerz“ auf Martin Schulze aufmerksam und meldete sich in der Physiotherapie der Universitätsmedizin Essen.

Aktivieren, stärken, lindern

Sechs physiotherapeutische Anwendungen erhielt Günter Neumann bereits im Universitätsklinikum Essen. „Wir arbeiten im Grunde wie eine niedergelassene physiotherapeutische Praxis“, so Martin Schulze. Zweimal in der Woche kommt Günter Neumann in die physiotherapeutische Ambulanz auf dem Gelände an der Hufelandstraße, um dort seine 20-minütige Behandlung zu erhalten. Auf dem Programm stehen Balance- und Kräftigungsübungen, mit denen vor allem auch die tiefliegende Muskulatur gestärkt werden soll. Eine Übung dazu findet beispielsweise auf einem Wackelbrett statt. Die Bewegung des Untergrundes zwingt den Patienten dazu, seinen Stand kontinuierlich auszugleichen. Dadurch wird die Muskulatur in den Knien gestärkt. „Je besser das Knie durch die Muskeln geführt wird, desto weniger Beschwerden gibt es“, so Martin Schulze. Außerdem erhält Günter Neumann Elektro-



Gezielte Kräftigungsübungen geben den Knien von Günter Neumann mehr Halt.



Gut gedehnt: Physiotherapeut Martin Schulze bei der Behandlung von Günter Neumann.

therapie. Schulze: „Diese Therapie soll die Durchblutung im Knie fördern und dadurch Schmerzen lindern.“ Noch steht Günter Neumann am Beginn seiner Therapie – erhofft sich aber einen ganz bestimmten Effekt: „Wenn das Treppab-Gehen wieder leichter fällt, weiß ich, dass es besser wird.“

Durch Bewegung vorgebeugt

Doch welchen Verlauf die Therapie auch nimmt: Von der Bewegung wird Günter Neumann sich keinesfalls abhalten lassen. Dabei hat er körperlich schon einige Rückschläge einstecken müssen: Zwei Operationen am Meniskus und zwei Operationen an der Wirbelsäule – eine wegen eines Bandscheibenvorfalles und eine wegen Wirbelgleitens – hat er erfolgreich bewältigt. Weil ihm dadurch klar wurde, dass der Rücken seine Schwachstelle war, hat er sich zur Kräftigung der Muskulatur in einem Fitness-Studio angemeldet. „Außerdem gehe ich zur Gaststätte oder zum Bäcker lieber zu Fuß und nehme die Treppe anstatt den Aufzug – obwohl ich im dritten Stock wohne“, erzählt er. „Vielleicht hat das ja auch etwas gebracht.“

„Auf jeden Fall“, weiß Martin Schulze. „Unsere Gelenke brauchen Bewegung. Die Knorpel benötigen wie alle kollagenen Strukturen in unserem Körper Druck und Entlastung, um sich zu regenerieren.“ Daher hat Günter Neumann aus seiner Sicht mit seinem Lebenswandel, in dem viel Bewegung dazu gehörte, alles richtig gemacht. Schulze: „Mit Sicherheit hat er damit die degenerativen Prozesse in seinen Gelenken verzögert.“

Übungen auf dem Wackelbrett aktivieren die tiefliegenden Muskelpartien.



Kleiner Tipp:

Bewegung geht auch über das Smartphone!
Nutzen Sie Apps, die Sie in Ihrer Bewegung fördern und motivieren können.

*Beispielsweise zeichnet die App **Runtastic** Fitnessaktivitäten auf und wertet sie aus.*

*Die App **NOLA** bietet Übungen mit Video-Hilfe in den Bereichen Rücken, Nacken oder Schulter an.*



Was ist Arthrose?

Arthrose bezeichnet den Verschleiß der Gelenke, der über das altersübliche Maß hinausgeht. Dabei baut sich im Zuge der Erkrankung der Knorpel in den Gelenken ab, wodurch zunehmende Beschwerden und Schmerzen entstehen. Obwohl Arthrose in allen Gelenken auftreten kann, sind die Knie- und die Hüftarthrose die häufigsten Formen. Erste Beschwerden treten in der Regel zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr auf. Ursachen können die Genetik, eine Überlastung oder auch eine Unterforderung der Gelenke sein.

INFO

75%

der Deutschen treiben Sport, um gesund zu bleiben



30%

der Ruheständler in Deutschland treiben mindestens einmal pro Woche Sport



90% der Körpermuskulatur werden beim Nordic Walking beansprucht

300 kcal

werden durchschnittlich bei einer Stunde Walken bei 6 km/h verbrannt

4,5 km

Rad fahren pro Tag senkt das Herzinfarktrisiko um bis zu

24%

der Deutschen nutzen das Fahrrad als Sportgerät

50%



Das Körpergewicht reduziert sich im Wasser auf circa

10%

und schont damit die Gelenke erheblich

19%

der Ruheständler gehen mindestens einmal im Monat schwimmen

UNSERE GELENKE „KÖNNEN BELASTUNG AUSHALTEN!“

Martin Schulze ist leitender Physiotherapeut in der Physiotherapie der Universitätsmedizin Essen. Im Interview erklärt er, wieso bei Arthrose Schonung genau der falsche Weg wäre.

Herr Schulze, Arthrose ist für viele ein Angstbegriff. Kann man sich davor schützen?

Schulze: Nein, das ist nicht möglich. Denn Arthrose beschreibt eine degenerative Veränderung in den Gelenken, die mit zunehmendem Alter ganz normal ist. Somit ist jeder Mensch in seinem Leben davon betroffen. Die Frage ist, welche Beschwerden diese Veränderungen verursachen. Bei starken Schmerzen ist eine Behandlung notwendig, die bis zur Operation reichen kann. Zunächst versuchen wir allerdings, die Erkrankung so lange wie möglich konservativ zu behandeln und eine Operation hinauszuzögern.

Wie lässt sich eine Arthrose behandeln?

Schulze: Bewegung und Mobilisierung sind besonders wichtig. Einerseits kann die Stärkung der Muskeln helfen, die Gelenke zu entlasten. Viel wichtiger ist allerdings, dass die kollagenen Strukturen in den Gelenken, wie der Knorpel, Belastung und Entlastung benötigen, damit sie sich regenerieren können. Durch ausreichende Bewegung kann man die degenerativen Prozesse in den Gelenken verlangsamen und damit auch einer Arthrose ein Stück weit vorbeugen.

Allerdings verursacht die Bewegung Schmerzen. Wieso sollten sich Betroffene dennoch zur Bewegung motivieren?

Schulze: Der Schmerz entsteht nicht im Gelenk, sondern im Kopf. Daher müssen wir versuchen, die Schmerzwahrnehmung zu verändern. Die positive Wirkung der Bewegung kann dabei zur Motivation beitragen.

Wie oft sollte man sich in der Woche sportlich betätigen?

Schulze: Das lässt sich nicht pauschal beantworten und hängt von dem jeweiligen Trainingszustand und Leistungsvermögen ab. Wichtig ist, dass man sich betätigt. Wer unsicher ist, kann sich von einem Orthopäden oder Physiotherapeuten beraten lassen und dann Geräte-Training beim Physiotherapeuten oder ein



Physiotherapeut Martin Schulze rät zu ausreichend Bewegung. Nur so lässt sich der Gelenkverschleiß verlangsamen.

Reha-Sport-Angebot nutzen, das von einem gut ausgebildeten Trainer begleitet wird.

Sollte man lieber „gelenkschonende“ Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Walken wählen, statt beispielsweise Joggen?

Schulze: Diese Denkweise ist veraltet. Unsere Gelenke können Belastung aushalten. Daher ist der Spaß an der Sache viel wichtiger als die Wahl einer bestimmten Sportart. Selbst bei einer Arthrose schließt sich Joggen nicht grundsätzlich aus.

BEWEGUNG IST LEBENSQUALITÄT

Es gibt Erkrankungen, deren Verlauf sich nicht stoppen lässt. In diesem Fall setzt die Palliativmedizin nicht auf Heilung, sondern auf Linderung. Das Ziel ist es, den Patienten eine bestmögliche Lebensqualität zu bieten. Bewegung kann dabei Lebensfreude und neue Lebensfreude schenken. Aus diesem Grund unterstützt die Stiftung Universitätsmedizin die Bewegungstherapie für Palliativpatienten. Da dieses Angebot über die medizinische Grundversorgung hinausgeht, sind Spenden für die Finanzierung unerlässlich.

„Zusammen mit einem Sportwissenschaftler möchten wir speziell für Patienten mit palliativem Krankheitsverlauf gezielte Bewegungsmaßnahmen in den Bereichen Muskelaufbau und Herz-Kreislauf-Training entwickeln. Für die Betroffenen ist es sehr wichtig, dass sie wieder in den Prozess der Aktivität hereinkommen“, erklärt Privatdozentin Dr. Mitra Tewes, Fachärztin und Palliativmedizinerin am Westdeutschen Tumorzentrum der Universitätsmedizin Essen.

Eine ihrer Patientinnen ist Doris Zachow. Die 52-jährige Triathletin bekam 2017 die folgenschwere Dia-

gnose Bauchspeicheldrüsenkrebs mit Metastasen in der Leber. „Für mich ist in diesem Moment eine Welt zusammengebrochen“, erzählt sie. Die Chemotherapie setzte ihr schwer zu: „Körperlich und psychisch ging es mit mir bergab, doch man hat mir Mut gemacht und Hoffnung gegeben. Die Botschaft war ganz klar: Wir kämpfen gemeinsam.“ Inzwischen hat Doris Zachow ihr Training wieder aufgenommen und bekommt alle zwei Wochen eine Erhaltungstherapie. Im Sommer 2018 konnte sie das erste Mal wieder an einem Triathlon teilnehmen.

„Natürlich hat nicht jeder so ein Vortraining wie Frau Zachow“, erklärt Dr. Tewes. „Wichtig ist uns vielmehr, die Patienten ganz individuell anzusprechen und für jeden sein eigenes Bewegungskonzept zu erstellen. Wir möchten Mut machen, gemeinsam kleine Etappenziele setzen und unseren Patienten dabei helfen, wieder ein Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln. Dies gibt den Patienten neuen Lebensmut. Wir möchten ihnen zeigen, dass Mobilität Lebensqualität bedeuten kann.“

Doris Zachow hat durch die Bewegungstherapie zu ihrer sportlichen Aktivität zurückgefunden.



Der Segeltörn setzt einen positiven Schlusspunkt hinter eine schwere Zeit.



FREI WIE DER WIND

Ein gemeinsames Abenteuer, um eine schwere Zeit hinter sich zu lassen: Einmal im Jahr sticht die Kinderonkologie – finanziell unterstützt durch die Stiftung Universitätsmedizin – in See. Kinder und Jugendliche, die den Krebs besiegt haben, verbringen gemeinsam mit ihren Familien eine Woche auf dem Dreimast-Traditionsssegler „Fridtjof-Nansen“. Auch in diesem Jahr ist der Segeltörn wieder geplant. Inzwischen fahren auch Eltern mit, deren Kinder trotz Therapie verstorben sind.

Die gemeinsame Fahrt ist weit mehr als eine Ferienreise. „So eine schwere Erkrankung ist ein Alleinstellungsmerkmal. Für die Eltern, aber auch für die Kinder“, erklärt Dr. Oliver Basu, Oberarzt der Kinder-Knochenmarkstransplantationsstation der Essener Universitätsklinik, der die Reise organisiert. „In der Umgebung gibt es meist niemanden, der so etwas erlebt hat und das versteht.“ Beim gemeinschaftlichen Tun auf dem Segelschiff komme es zu einem wertvollen Austausch mit den anderen Betroffenen. Basu: „Tiefergehende Gespräche entstehen beim gemeinsamen Gemüseschneiden oder Kartoffelschälen viel leichter und natürlicher als in der Klinik.“ Und ganz nebenbei ist der Aufenthalt auf dem Schiff auch eine körperliche Herausforderung. Die Kinder und Jugendlichen klettern zum Beispiel in der Takelage und müssen an Bord die Balance halten. „Das ist wie Physiotherapie rund um die Uhr. Aber auf spielerische Art, gemeinsam mit anderen und mit einer besonderen Motivation, weil sich schnell Erfolge einstellen“, erklärt Basu. Aus dem gemeinsamen Erlebnis entstehen oft Freundschaften, die weit über die Zeit an Bord hinaus anhalten.



„*Durch sporttherapeutische Angebote werden junge Patienten gleich doppelt gefördert: Sie erhalten ihre Bewegungsfreiheit und körperliche Fitness zurück und merken, dass sie körperlich doch mehr schaffen, als sie vielleicht dachten. Das gibt den meisten Kindern und Jugendlichen viel Selbstbewusstsein.*

Dr. rer. medic. Miriam Götte,
Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin in
der Kinderklinik der Universitätsmedizin Essen

Treffpunkt

UNSERE UNTERSTÜTZER

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen wieder einige unserer Unterstützer, Spender und Förderer persönlich vor. Jeder von ihnen trägt auf seine Weise dazu bei, dass wir unsere Projekte verwirklichen können. Und jeder hat eine eigene Geschichte und eine persönliche Motivation, zu helfen. Wenn auch Sie sich in unserer nächsten Ausgabe vorstellen möchten, kommen Sie gerne auf uns zu!

„MIR GEHT ES HAUPTSÄCHLICH UM DIE FORSCHUNG“

Heinrich Keyzers kennt die Anfänge des Universitätsklinikums Essen wie kaum ein zweiter. Mitte der 1970er-Jahre wechselte er vom Beschaffungssamt der Stadt Essen in die Wirtschaftsverwaltung des Klinikums, wurde Chef der Wirtschaftsverwaltung, war verantwortlich für die Beschaffungen aller Ver- und Gebrauchswaren im medizinischen Bereich, für die Küche, die Wäscherei und vieles Weitere, was den Betrieb aufrecht hielt. „Es war eine schöne, aber auch anstrengende Zeit“, erinnert er sich. Bis zu seinem Ruhestand im Jahr 1988 legte der heute 92-jährige damit so manch wichtigen Grundstein für die jetzigen Strukturen. „Für Forschung und Wissenschaft, vor allem für die medizinische Forschung, habe ich mich schon während meiner beruflichen Tätigkeit sehr interessiert. Dies ist bis heute so geblieben“, erzählt der gebürtige Essener. Mit seiner regelmäßigen Spende als Schutzengel der Stiftung Universitätsmedizin möchte Heinrich Keyzers seinen Beitrag zur Unterstützung der Forschung leisten. Denn dem Universitätsklinikum ist er nach wie vor eng verbunden – wegen seines beruflichen Werdegangs und weil sowohl er als auch seine inzwischen verstorbene Frau dort schon in Behandlung waren.



Heinrich Keyzers war früher am Universitätsklinikum Essen tätig.



*Gemeinsam für den guten Zweck:
Geschäftsführer Markus Sander und
Unternehmensgründer Manfred Sander (v.l.)*

ESSENER UNTERNEHMER UNTERSTÜTZEN

NESSUN DORMA II

Am 21. Januar 2019 fand unter dem Titel „Nessun Dorma II“ eine musikalische Reise durch weltbekannte Arien und Stücke der klassischen Musik- und Opernszene in der Essener Lichtburg statt. Manfred und Markus Sander von M. Sander Transporte aus Essen haben mit ihrer großartigen Unterstützung dazu beigetragen, dass der Abend zu einem vollen Erfolg werden konnte. „Als wir hörten, dass „Nessun Dorma“ auch in diesem Jahr stattfinden wird, war uns schnell klar: Wir sind wieder mit dabei“, so Vater und Sohn. „Mit unserer Unterstützung dazu beitragen zu können, dass innovative Therapien im Bereich der HNO-Medizin zum Beispiel gehörlosen Kindern Zugang zur Welt der Hörenden – und damit auch zur Musik – eröffnen können, war uns ein besonderes Anliegen.“

Und damit nicht genug: Dank einer weiteren großzügigen Spende von Manfred Sander konnte der Erlös des Abends auf 70.000 Euro erhöht werden!



Spenden statt Geschenke – das wünschte sich Gisela Kox zum Geburtstag.

„ICH MÖCHTE, DASS KINDER WIEDER LACHEN KÖNNEN“

„In unserem Alter brauchen wir keine Geschenke mehr, da hat man schon alles“, erzählt Gisela Kox. Deswegen hat sie sich zu ihrem 75. Geburtstag etwas Besonderes ausgedacht und in der Einladung bereits um Spenden für die Stiftung Universitätsmedizin gebeten. Für ihre Geburtstagsfeier mit rund 20 Freunden und Verwandten hat sie liebevoll eine Spendenbox gestaltet und diese aufgestellt. Ihre Gäste sind der Bitte um eine Spende gerne nachgekommen und fanden die Idee sehr schön. „Wir helfen gerne. Am meisten bewegt mich die Hilfe für krebserkrankte Kinder“, erzählt Gisela Kox, die selbst Großmutter mehrerer gesunder Enkelkinder ist. „Angebote wie die Klinik-Clowns oder die Kunsttherapie helfen dabei, den kranken Kindern Mut zu machen, sind aber auf Unterstützung angewiesen. Hier möchte ich fördern, damit Kinder wieder lachen können.“ Bei der Stiftung Universitätsmedizin kann sie sich sicher sein, dass ihre Spende an der richtigen Stelle ankommt.

WIR SAGEN DANKE!

Jede Spende hilft und trägt dazu bei, dass wir unsere Förderprojekte in den Bereichen Forschung, Lehre und Krankenversorgung weiter unterstützen können. In dieser Ausgabe der Stiftung Aktiv möchten wir den folgenden Spendern und Unternehmen für ihre besonders großzügige Unterstützung herzlich danken:

A. und N. Iber-Stiftung • Allbau GmbH
BONALIN GmbH • DAHLEM Beratende
Ingenieure GmbH & Co. KG • Deutsche Bank AG
DFB-Stiftung Egidius Braun • DRK Blutspendedienst
West gGmbH • dws Werbeagentur GmbH
EP-Eurologistik GmbH & Co. KG
G. und A. Schmidt-Stiftung • Klüh Catering GmbH
Kulturstiftung Essen • Lotto Tezcan Baybuga
Lungenfibrose e.V. • M. Sander Transporte
Massenberg GmbH • Messe- und Konzertbau Rasche
NATIONAL-BANK AG • Peter Schmitz GmbH
Prof. Dr. Kohaus-Förderverein - Verband dt.
Brieftaubenzüchter e.V. • Sparkasse Essen
SPIE GfT GmbH • Trilux GmbH & Co. KG
WMH Westdeutscher Metall-Handel GmbH

Aus Anlass eines Geburtstages spendeten:

Karl-Heinz und Lucia Bruns • Wilhelm Dirkes
Gisela Kox • Monika Siesler

Außerdem danken wir für die Unterstützung im Rahmen von Kondolenzspenden im Gedenken an:

Hannelore Carleton • Lucia Gartzke
Volker Gemarius de Kepper • Doris Haase
Ursula Heemels • Brigitte Hufelschulte
Klaus Jakschies • Christel Knoblauch
Claudia Kohlmann • Dr. Reinhard Langner
Katrin Marien • Johannes Meyer • Beate Mönig
Michael Paschko • Dagmar Petry • Karin Schomburg
Roland Uccellari

Impressum

Stiftung Aktiv Nr. 21, Mai 2019
Stiftung Universitätsmedizin Essen,
Hufelandstr. 55, 45147 Essen,
Tel. 0201/723-4699,
info@universitaetsmedizin.de,
www.universitaetsmedizin.de

V.i.S.d.P.: Dipl.-Kfm. Jorit Ness
Text und Redaktion: Christoph Lindemann
Grafik und Satz: Alexa Jäkel, xaja.design
Druck: frames GmbH
Auflage: 24.000

Bildnachweise: Titel: Knut Vahlensieck, Heike Drechsler: neblung sportsnetwork; Seite 2: zelck-fotografie, essen; Seite 3-8: Knut Vahlensieck; Seite 9: UK Essen; Seite 10: links: UK Essen, rechts: privat; Seite 11: UK Essen; Seite 12: Moritz Leick/Stadt Essen; Seite 13: zelck-fotografie, essen; Seite 14: UK Essen; Seite 15: oben: Knut Vahlensieck, unten: Adam Welber; Seite 16: oben links: Moritz Leick/Stadt Essen, oben rechts/ unten: UK Essen; Seite 19: UK Essen; Seite 20: oben: Kai Gebel, unten: UK Essen; Seite 21: oben: Knut Vahlensieck, unten: zelck-fotografie, essen; Seite 22: Schalke: Socrates Tassos, unten: UK Essen; Seite 23: oben: Asics, unten: neblung sportsnetwork; Seite 24: oben: UK Essen, unten: zelck-fotografie, essen

Datenbasis Grafiken Seite 6: statista.com, Generali Alters Studie, focus.de, fitrechner.de, body-attack.de

Herausgeber:  **Universitätsmedizin Essen**

Sonderpunkt

NEUES BEWUSSTSEIN FÜR DIE ORGANSPENDE



*Weilten den Ausweisspender ein:
Essens Oberbürgermeister Thomas
Kufen, Professor Dr. Karl-Heinz Jöckel
und Gesundheitsdezernent Peter
Renzel.*

„Alle acht Stunden stirbt ein Mensch auf der Warteliste, weil kein passendes Spenderorgan gefunden wird. Das muss sich ändern!“ Zu dieser Einschätzung kommt Bundesgesundheitsminister Jens Spahn, der neben der Verabschiedung eines neuen Gesetzes zur Verbesserung der Zusammenarbeit und der Strukturen bei der Organspende die Erarbeitung eines Initiativplans für die Organspende in Deutschland initiiert hat. Daran beteiligt ist auch die 2018 gegründete **Stiftung Über Leben**, eine Initiative der Stiftung Universitätsmedizin, die ein neues Bewusstsein zum Thema Organspende fördern möchte.

Tatsächlich erhielten rund 3.200 Menschen im Jahr 2018 in Deutschland ein Spenderorgan. 9.400 stehen allerdings auf den Wartelisten. Organspende ist nach wie vor vielfach ein Tabuthema. Die Entscheidung darüber, Organspender zu sein, verschieben viele Menschen gerne auf später. Die **Stiftung Über Leben** hat sich zur Aufgabe gemacht, das Thema stärker in den Fokus zu rücken. Der Weg dorthin führt über Transparenz, Information und Aufklärung. Die Stiftung regt mit Informationsmaterialien, Netzwerkarbeit und Forschungsvorhaben zum Nachdenken an und motiviert zur Entscheidung.

Altersgrenze und Ausschlusskriterien für eine Organspende

Übrigens: Es gibt keine vorgeschriebene Altersgrenze für Organspender. Entscheidend ist nicht das Alter des Spenders auf dem Papier, sondern der konkrete Zustand der Organe, den der Arzt prüft, wenn eine Organspende infrage kommt.

Es gibt nur sehr wenige Grunderkrankungen, die eine Organspende nach dem Tod ausschließen. Dazu gehören zum Beispiel Tumor-Erkrankungen und eine HIV-Infektion sowie systemische Infektionen, Prionenerkrankungen (Creutzfeld-Jakob) oder floride Tuberkulose.

ORGANSPENDE AUSWEIS AUS DEM SPENDER

Ein erstes sichtbares Zeichen hat die Stiftung Über Leben mit einem Spender für Organspendeausweise gesetzt. Der Ausweisspender ist für öffentliche Bereiche wie Ämter, Krankenkassenfilialen, Unternehmen, Banken, Universitäten oder den Einzelhandel gedacht. Die Stadt Essen hat inzwischen alle öffentlichen Stellen der Verwaltung mit diesen Spendern ausstatten lassen. Jeder Interessierte kann einen Organspendeausweis im praktischen Scheckkarten-Format entnehmen und direkt ausfüllen. Die Ausweise der **Stiftung Über Leben** sind dabei sogar mit Blindenschrift versehen. Auf dem Ausweis gibt es fünf Optionen zum Ankreuzen – von der kompletten Zustimmung über die komplette Ablehnung einer Organspende bis hin zur Nennung einer Vertrauensperson, die die Entscheidung im Fall des Falles treffen soll. Wichtig ist für die Stiftung Über Leben nicht, wie sich die Ausfüllenden entscheiden, sondern dass sie es tun. Denn das bedeutet, dass sie sich mit dem Thema Organspende aktiv auseinandergesetzt haben – ein wichtiger Schritt, um die Akzeptanz zu erhöhen und eine große Entlastung für die eigenen Angehörigen. Denn wer zu Lebzeiten kein Ja oder Nein zur Organspende äußert, überlässt diese Entscheidung seinen Hinterbliebenen.



Ab Sommer in den Kinos!

DAS LEBEN MEINER TOCHTER

Der eindringliche Kampf einer Familie um das Leben ihrer 8-jährigen Tochter Jana, die dringend auf ein neues Herz wartet.

Die **Stiftung Über Leben** unterstützt das Filmprojekt von Regisseur Steffen Weinert als Kooperationspartner.

Weitere Infos zum Film unter www.daslebenmeinertochter.de.

Aktionspunkt

VERANSTALTUNGEN DER STIFTUNG

GEEMEINSAM SINGEN FÜR DIE KINDERKLINIK



Besinnliche Stimmung im Frühling:
Ein überraschender Besuch des Weihnachtsmanns erinnerte an das erfolgreiche Weihnachtssingen.

Ja is' denn heut' scho' Weihnachten? Nein, aber es war! Und zum dritten Mal hatte die Stiftung Universitätsmedizin in der Vorweihnachtszeit zum gemeinsamen

Singen in die Grugahalle geladen. Rund 3.000 Besucher, knapp 550 Sänger aus 25 Chören unter der Leitung von Christoph Weißkamp sowie Diana Schneider und Jay Oh von der Band Zweiland sorgten für eine besinnlich-schöne Stimmung. Aktionsstände der Sponsoren IKEA Essen, Novitas BKK und STEAG GmbH boten ein abwechslungsreiches Programm im Foyer. Die Weihnachtsstimmung mag inzwischen abgeklungen sein, die Aktion zahlt sich aber jetzt noch aus: Denn der Reinerlös der Tickets ist für die Kinderklinik am Universitätsklinikum Essen bestimmt, deren Neubau inzwischen begonnen hat. Hinzu kommen die Spenden, die ein in der Kinderklinik bemaltes Sparschwein beim Weihnachtssingen für die Spendenaktion auf „Gut für Essen“ initiiert hat. Die Sparkasse Essen und die NATIONAL-BANK AG haben die eingegangenen Spenden jeweils verdoppelt – für Weihnachtsfreude über das ganze Jahr hinweg.

SARKOMTOUR FÜR DIE KREBSFORSCHUNG

Sie ist bereits ein fester Termin im Kalender vieler begeisterter Radfahrer: Die Sarkomtour am Baldeneysee, die in diesem Jahr am 24. August stattfindet. Das Prinzip ist einfach: Jeder Teilnehmer sucht Sponsoren, die ihm pro Runde einen frei wählbaren Betrag zahlen. Das Geld steht dann der Sarkomforschung am Westdeutschen Tumorzentrum der Universitätsmedizin Essen zur Verfügung. Sarkome zählen zu den häufigsten Krebserkrankungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Im Vergleich zu Karzinomen sind sie allerdings sehr selten. Daher werden auch Forschungsprojekte in diesem Bereich nur selten gefördert. Das Geld aus der

Sarkomtour ist somit eine große Hilfe, um wichtige Grundlagenforschung zu betreiben und neue Therapieformen zu ermöglichen.



Mit Sport Gutes tun – das können die Teilnehmer bei der Sarkomtour am Baldeneysee.

Anmeldung unter www.sarkomtour.de

KLASSISCHE KLÄNGE FÜR DEN GUTEN ZWECK

„Nessun Dorma“ – die berühmte Arie aus der Oper Turandot von Giacomo Puccini war zum zweiten Mal Namenspatte für eine große Benefizgala in der Essener Lichtburg. Das Publikum erwarteten vielfältige klassische Highlights: Auf der Bühne trafen der Heldentenor Johannes Groß, Sopranistin Yvonne Prentki, Opernsängerin Caroline Merz und Sänger Georgias Iatrou auf das Folkwang Kammerorchester Essen unter Leitung von Chefdirigent Johannes Klumpp.



Das Publikum genoss die klassischen Klänge in der Lichtburg.

Außerdem gab der traditionsreiche Ruhrkohle-Chor zahlreiche Einlagen. Ein besonders emotionaler Moment entstand durch das gemeinsam mit dem Publikum gesungene Steigerlied.

Doch nicht allein die hohe Kunst, sondern vor allem auch der gute Zweck standen bei der Benefizgala im Vordergrund. Mit 70.000 Euro wurde ein neuer Spendenrekord erzielt. Unterstützt werden mit dem Geld hochmoderne und innovative Therapien, durch die die Welt der Musik auch für Gehörlose wieder zum Erlebnis werden kann. „Die Spendensumme von insgesamt 70.000 Euro ist phänomenal und ermöglicht tolle Projekte“, erklärte Professor Dr. Karl-Heinz Jöckel, Vor-

standsvorsitzender der Stiftung Universitätsmedizin. „Vielen Dank an die Spenderinnen und Spender, die mit uns auf diesem Wege Gesundheit fördern!“

Kräftig unterstützt wurde die Benefizgala durch die Initiative „Lieblingsfarbe BUNT“, die sich für gemeinsames Einstehen für Toleranz, Respekt und Hilfe stark macht, das ehrenamtliche Engagement von Heike Werner von Niessen und die Sponsoren Autohaus Boden/Mazda, opta data, M. Sander Transporte, Sparkasse Essen und das Wasserschloss Wittringen. Schon jetzt steht fest: Zum Beginn des Jahres 2020 soll es eine dritte Auflage der Gala geben.

UNVERGESSLICHE MOMENTE BEIM TASCHENLAMPENKONZERT

Der Musikpavillon im Grugapark als Lichtermeer: Dieses Bild entsteht beim Taschenlampenkonzert, das in den vergangenen Jahren bei den Besuchern für unvergessliche Momente sorgte. Auf der Bühne animiert die Band Rumpelstil mit ihrem Lied-Repertoire von Swing bis Rock zum Mitsingen, Tanzen und Lachen. In diesem Jahr sind mit dem 27. und 28. September erneut gleich zwei Konzerttermine vorgesehen, um vielen Menschen das besondere Konzerterlebnis zu ermöglichen. Der Erlös der Veranstaltungen unterstützt die Elternberatung „Frühstart“/Bunter Kreis am Universitätsklinikum Essen. Die Initiative hilft Eltern von zu früh geborenen



Das Taschenlampenkonzert bietet ein unvergessliches Musikerlebnis im Grugapark.

Kindern mit einem multiprofessionellen Team aus Ärzten, Kinderkrankenschwestern, Sozialpädagogen und Psychologen. Das Angebot besteht bis zu drei Monate über den Klinikaufenthalt hinaus und wird allein durch Spenden finanziert.



Expertenrat zum Thema Vorsorge: Das gefällt auch Essens Oberbürgermeister Thomas Kufen (l.).

GUTE VORSORGE IM FOKUS

Was passiert, wenn ich aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr entscheiden kann? Was ist bei der Gestaltung meines Testamentes zu beachten? Fragen wie diese stellt die Essener Vorsorgeveranstaltung in den Mittelpunkt. Bereits zum sechsten Mal fand das beliebte Format im Universitätsklinikum Essen statt. Die hohe Besucherzahl von rund 700 Teilnehmern zeigt: Das Interesse an den Themen Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Testament ist ungebrochen. Daher ist auch die siebte Auflage der Essener Vorsorgeveranstaltung bereits geplant: **Am 15. Juli werden die Experten um 14 und um 17 Uhr im Deichmann-Auditorium an der Virchowstraße 163a** wieder Rede und Antwort stehen. Mit dabei ist Winfried Bein,

Vize-Präsident des Amtsgerichtes Essen (a. D.), Dr. Rainer Kundt, Ärztlicher Leiter des Gesundheitsamtes Essen, Dr. Mitra Tewes, Fachärztin der Palliativstation am Westdeutschen Tumorzentrum Essen, und Dipl. Kfm. Jorit Ness, Geschäftsführer der Stiftung Universitätsmedizin.

Eine Anmeldung zur 7. Essener Vorsorgeveranstaltung ist von Montag bis Freitag von 10 bis 12 Uhr unter Telefon 0201 723-3630 oder per E-Mail an anmeldung@universitaetsmedizin.de möglich. Bei der Anmeldung müssen Wunschtermin, Name, Anschrift und eine eventuelle Begleitperson angegeben werden. Der Unkostenbeitrag für die Essener Vorsorgeveranstaltung liegt bei 5 Euro.

Walking DAY 2019



Walking für eine verbesserte Patientenversorgung

Im Herbst lockt der BKK Walking Day wieder zahlreiche Sportbegeisterte an den Baldeneysee. Die Teilnehmer können sich dabei am 12. Oktober nicht nur schonend sportlich betätigen, sondern gleichzeitig auch etwas Gutes tun. Dazu können sie ihre Startgebühr mit einer Spende an die Stiftung Universitätsmedizin verknüpfen. Das Geld ist für die Förderinitiative Krebskranke in der Uni-Frauenklinik bestimmt, die dort unter anderem die Kunsttherapie und Patientenseminare ermöglicht.



Die Teilnehmer verknüpfen sportliche Aktivität mit einer Spende.

Weitere Informationen unter www.tusem-leichtathletik.de

Zuwendungsbestätigung zur Vorlage beim Finanzamt

Wir sind wegen Förderung wissenschaftlicher Zwecke, der öffentlichen Gesundheitspflege sowie der Berufsbildung und Studentenhilfe nach der Anlage zum Körperschaftsteuerbescheid 2014 vom 09.03.2016 des Finanzamtes Essen-Süd (StNr.: 112/5773/1341) von der Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer befreit. Es wird bestätigt, dass Ihre Spende nur für satzungsgemäße gemeinnützige Zwecke verwendet wird. Für Spenden bis einschließlich 200,- Euro dient dieser Beleg zusammen mit dem Kontoauszug Ihres Kreditinstituts als Zuwendungsbestätigung für das Finanzamt.

Danke



ANTWORT

**Stiftung Universitätsmedizin Essen
Hufelandstr. 55
45147 Essen**

Auf den Punkt

AKTUELLES AUS DER STIFTUNG



**DIE ERSTEN
1.000 EXEMPLARE SIND
AB MITTE MAI IM WPE
FÜR PATIENTEN UND
EHEMALIGE PATIENTEN
ERHÄLTICH.**

Junge Patienten auf „Protonen-Mission“

„Entdecke die Kraft, die in dir steckt!“ – Im neuen Kinderbuch der Stiftung Universitätsmedizin Essen und des Westdeutschen Protonentherapiezentrum Essen (WPE) werden junge Patienten der Protonentherapie zu Superhelden. Gerade bei Tumoren im Kindesalter bietet diese schonende Form der Bestrahlung große Vorteile – stellt aber auch eine besondere Herausforderung dar. „Die Abläufe und Geräte, die zur Behandlung gehören, können auf Kinder einschüchternd wirken. Hier setzt das Buch an: Die Bestrahlung wird zur ‚Protonen-Mission‘ und jeder Schritt altersgerecht in die Geschichte eingebunden“, so Professorin Dr. Beate Timmermann, Direktorin der Klinik für Partikeltherapie und Ärztliche

Leiterin des WPE. Ein junger Protagonist führt durch das Buch und beantwortet mögliche Fragen: Wer behandelt mich? Welche Technik steckt dahinter? Und am wichtigsten: Wie aktiviere ich die geheime Superkraft in mir, die mich stark macht?

„Die Stiftung Universitätsmedizin fördert Projekte, die den Patienten dabei helfen können, besser mit ihrer Krankheit umzugehen – so wie dieses in seiner Form bisher einzigartige Buch. Wir danken allen Unterstützern, die durch ihre Spende die Umsetzung dieser Idee ermöglicht haben“, betont Professor Dr. Karl-Heinz Jöckel, Vorstandsvorsitzender der Stiftung. Besonders geeignet ist das Buch für 8- bis 14-Jährige, kann aber schon ab der 3. Klasse eingesetzt werden.

Erinnerungsbox „Sternenkind“ hilft verwaisten Eltern

Es ist das Schrecklichste, was werdenden Eltern geschehen kann: Das Kind stirbt während der Schwangerschaft, bei oder kurz nach der Geburt. Bleibt die Krippe leer, herrschen Unglaube, Trauer und unglaublicher Schmerz. Die Mitarbeitenden in Kliniken und niedergelassenen Praxen kümmern sich dann mit viel Empathie um die verwaisten Eltern. Hilfsmittel für die Trauerarbeit sind allerdings rar.

Um gynäkologische Praxen und Krankenhäuser bei der schweren Aufgabe zu unterstützen, hat die Stiftung Universitätsmedizin die Erinnerungsbox „Sternenkind“ entwickelt. Sie enthält verschiedene Materialien, die beim Verarbeitungsprozess des Verlustes helfen können. Enthalten sind zwei Holzsterne, von denen der eine mit in das Grab des verstorbenen Kindes gelegt und der andere zur Erinnerung aufbewahrt wird. Auf einer Erinnerungskarte können die Eltern die Daten ihres Kindes festhalten. Gedanken und Worte, die sie gegenüber dem Kind nicht aussprechen konnten, können sie auf dem Briefblock „Mein Brief an dich“ niederschreiben. Eine Broschüre zum Prozess der Trauer und Erinnerung, ein Teelicht und ein Teddybär ergänzen die liebevoll gestaltete Box, die in der allerersten Zeit der Trauer den Eltern zur Seite steht.

Jorit Ness, Geschäftsführer der Stiftung Universitätsmedizin erklärt: „Die Box ist ein zusätzliches Angebot über die medizinische Grundversorgung hinaus und kann nur durch Spenden finanziert werden. Umso dankbarer sind wir allen für das eingebrachte Engagement.“



Die Sternenkind-Box soll bei der Trauerarbeit helfen.

Baustart für die neue Kinderklinik

Rollende Bagger, Baustellenlärm und sogar ein vermeintlicher Bombenfund: Das Projekt „Neue Kinderklinik“ ist auf dem Gelände des Universitätsklinikums Essen gestartet. Inzwischen ist die Baugrube gut erkennbar, aus der in den kommenden Jahren eine der modernsten Einrichtungen für Kinderheilkunde in ganz Europa entsteht. Geplant ist auf dem 10.000 Quadratmeter großen Areal ein mehrstöckiges Gebäude, das alle Disziplinen der Kinderheilkunde und der Kinderchirurgie auf insgesamt acht Stationen unter einem Dach vereint. 150 junge Patientinnen und Patienten werden hier einen Platz für ihre Therapie finden. Das Raumkonzept wurde über mehrere Jahre hinweg entwickelt. Darin sind Ideen von Kindern und ihren Eltern, Ärzten, Pflegepersonal, Krankenhausplanern und Architekten

eingeflossen. Das Ziel: Eine Klinik, die medizinische Spitzenversorgung bietet, und in der die Kinder auch einfach Kind sein können. Da die Zuwendung der Eltern bei der Behandlung entscheidend ist, soll es bessere Übernachtungsmöglichkeiten für die Angehörigen geben. Auf der Kinderintensivstation sind beispielsweise mehr Einzelzimmer mit Zusatzbett geplant. Außerdem genügend Aufenthaltsräume für Eltern und ein Raum der Stille, in dem Patienten und Angehörige einen Platz für Ruhe und Reflexion finden. Zahlreiche Spiel- und Freiflächen sollen dabei helfen, dass die Kinder für einen Moment den Klinikalltag vergessen können. Die Stiftung Universitätsmedizin fördert die kindgerechte Einrichtung der Klinik.



Der Bau hat begonnen: Hier entsteht die neue Kinderklinik.

„Das Stipendium spornt mich an“

Die Stiftung Universitätsmedizin unterstützt besonders engagierte Studierende der Medizin mit einem Stipendium. Eine der Stipendiatinnen ist die 24-jährige Tabea Faßnacht. Jetzt ist sie im Staatsexamen und steht somit kurz vor dem Abschluss ihres Studiums.

Frau Faßnacht, wie sind Sie auf das Stipendium aufmerksam geworden?

Ich habe über einen Freund davon erfahren, der ebenfalls Stipendiat war. Er hat mich ermutigt, mich darum zu bewerben. Das Stipendium wird jeweils für ein Jahr vergeben. Ich habe es in den vergangenen vier Jahren erhalten.

Wie sieht die Unterstützung konkret aus?

Das Stipendium ist zunächst eine monetäre Unterstützung. Pro Monat erhalte ich 300 Euro. So konnte ich

darauf verzichten, mir einen Nebenjob zu suchen, und mich voll auf mein Studium konzentrieren. Das Stipendium ist aber noch weit mehr. Es zeigt einem das Universitätsklinikum von einer anderen Seite. Man lernt viele Leute kennen, beispielsweise bei Treffen mit den Förderern oder dem Neujahrsempfang.

Empfinden Sie das Stipendium als Auszeichnung?

Auf jeden Fall. Das Stipendium bekommt nicht jeder, deswegen war es mir immer wichtig, mich der Unterstützung würdig zu erweisen. Es ist für mich ein Ansporn, mich besonders anzustrengen.

Was sind Ihre weiteren Ziele?

Nach meinem Staatsexamen kommt nun das praktische Jahr. Das werde ich an drei unterschiedlichen Orten absolvieren. Erst in Essen, dann in Tübingen und – weil ich auch noch etwas anderes sehen und erleben möchte – zwei Monate lang in Indien.



Medizinstudentin Tabea Faßnacht ist Stipendiatin der Stiftung Universitätsmedizin.

Timmermann übernimmt Beiratsvorsitz

Der wissenschaftliche Beirat der Stiftung Universitätsmedizin hat eine neue Vorsitzende: Professorin Dr. Beate Timmermann hat das Amt von Professor Dr. Raimund Erbel übernommen und sich beim gemeinsamen Neujahrsempfang der Universitätsmedizin Essen, der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen und der Stiftung Universitätsmedizin in ihrer neuen Funktion vorgestellt. Timmermann ist Direktorin der Klinik für Partikeltherapie und Ärztliche Leiterin des Westdeutschen Protonentherapiecenters Essen (WPE). Seit 2009 ist sie am Universitätsklinikum Essen tätig. Zuvor arbeitete sie unter anderem in der Abteilung für Strahlentherapie und Radioonkologie der Universität Tübingen und in der Abteilung Strahlentherapie/Protonentherapie des Schweizer Paul Scherrer Instituts (PSI). Zur Beiratsvorsitzenden wurde sie für vier Jahre gewählt. Das Gremium hat eine beratende Funktion und gibt Empfehlungen zu geplanten Vorhaben, die im Kuratorium und Vorstand der Stiftung zur Diskussion und Abstimmung gestellt werden.



Professorin Dr. Beate Timmermann, Direktorin der Klinik für Partikeltherapie und Ärztliche Leiterin des Westdeutschen Protonentherapiecenters Essen (WPE)

Schalke-Profis in der Kinderklinik

Hoher Besuch sorgte für leuchtende Kinderaugen: Die Kicker vom FC Schalke 04 statteten der Kinderklinik einen Besuch ab. Mit dabei waren Kapitän und Torhüter Ralf Fährmann, Nabil Bentaleb, Guido Burgstaller, Daniel Caligiuri, Amine Harit, Michael Langer, Omar Mascarell, Weston McKennie, Matija Nastasi, Sascha Riether, Sebastian Rudy, Salif Sané, Alessandro Schöpf und Steven Skrzybski. Die Profis waren direkt gefordert: Im inzwischen traditionellen Bettenball-Turnier traten sie gegen die „Kinderklinik-Allstars“ an – und mussten sich mit 9 zu 5 geschlagen geben. Darüber hinaus hatten sie als Geschenk für die kranken und schwerstkranken Kinder Kumpel-Kisten dabei und überreichten der Stiftung Universitätsmedizin eine Spende über 1.904 Euro. „Für die Kinder ist so eine Überraschung eine ganz besondere und willkommene Abwechslung im Klinikalltag. Das ein oder andere Funkeln in den Augen der kleinen Patienten habe ich heute entdecken können“, freute sich Professor Dr. Stefan Gesenhues, Geschäftsführender Direktor am Institut für Allgemeinmedizin und Aufsichtsratsmitglied bei FC Schalke 04.



Der königsblaue Besuch – inklusive Maskottchen - sorgte für Abwechslung bei den kleinen Patienten.



Die Spende stammt von einem ehrenamtlich organisierten Weihnachtsmarkt.

3.500 Euro für junge Sarkom-Patienten

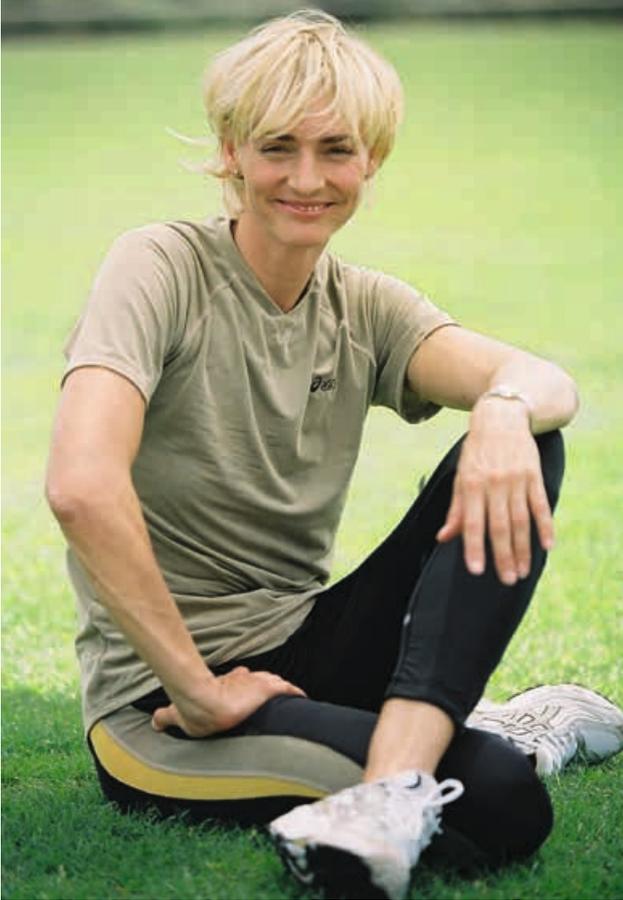
Die Verbesserung der Betreuungssituation von Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die an einem Sarkom erkrankt sind – dieses Ziel hat eine Initiative von Professorin Dr. Uta Dirksen an der Kinderklinik III des Universitätsklinikums Essen. Dank einer Spende von Doris und Michael Busch stehen dafür nun 3.500 Euro mehr zur Verfügung. Das Düsseldorfer Ehepaar hatte einen ehrenamtlichen Weihnachtsmarkt organisiert und einen Teil des Erlöses an das Klinikum weitergegeben. Mit dem Geld sollen Trainingsprogramme sowie Sport- und Freizeitaktivitäten für die Patienten finanziert werden. Heike Werner von Niessen nahm den Spendenscheck Anfang des Jahres für die Stiftung Universitätsmedizin entgegen.

Besser pflegen – mit Humor!

Gerade beim Umgang mit jungen Patientinnen und Patienten ist viel Fingerspitzengefühl gefragt. Doch wie geht man dabei am besten vor? Diese Frage beantwortete der Workshop „Humor hilft pflegen“, den die Stiftung „Humor hilft heilen“ des bekannten Arztes und Comedians Eckart von Hirschhausen in der Kinderklinik am Universitätsklinikum Essen veranstaltet hat. Zwölf Pflegekräfte lernten, wie sie individuell auf ihre jungen Patientinnen und Patienten eingehen, sie wahrnehmen und Feinheiten erkennen. Das Ziel: Die kranken und schwerstkranken Kinder in ihren jeweiligen Situationen abholen. Das Erlernte soll das Pflegepersonal unterstützen, neue Techniken des individuellen Umgangs mit den Patientinnen und Patienten bei Trauer, Leid, Stress und Druck einzusetzen. Dinge also, die nicht Teil der klassischen Pflegeausbildung sind. Ermöglicht wurde der Workshop durch die Stiftung Universitätsmedizin.



Mit in der Workshop-Leitung: Klinikclown Schlatke.



Heike Drechsler ist eine der bekanntesten deutschen Leichtathletinnen. Nach ihrer aktiven Karriere gibt sie unter anderem als Buchautorin Tipps für ein aktiveres Leben.

HEIKE DRECHSLER IM GESPRÄCH

Frau Drechsler, Sie sind als Leichtathletin zweifache Olympiasiegerin im Weitsprung und Europameisterin im 200 Meter-Lauf. Sport ist ein wichtiger Teil Ihres Lebens. Natürlich strebt nicht jeder nach sportlichen Rekorden. Wieso ist es dennoch wichtig, Sport in den Alltag zu integrieren?

Ich war als Kind schon sehr aktiv. Dass mein Bewegungsdrang durch den Vereinssport in die Richtung gelenkt wurde, die letztlich zu meinem Lebensweg geführt hat, verdanke ich meiner Mutter. Doch auch ohne diese Prägung sollte es jedem wichtig sein, auf sich und seinen Körper zu achten. Das geht nur aktiv durch Bewegung. An dem Sprichwort „Wer rastet, der rostet“ ist viel Wahres dran. Sport hilft, lange gesund und aktiv zu bleiben.

Wie lässt sich ein aktiveres Leben gestalten?

Es beginnt bei vielen Kleinigkeiten. Dabei reichen schon 15 bis 30 Minuten pro Tag. Einfach mal einen Spaziergang machen und das Auto stehen lassen. Oder an der Bushaltestelle auf einem Bein stehen oder auf

die Fußspitzen stellen. Auch bei langem Sitzen kann man Bewegung integrieren, indem man zum Beispiel zehnmal aufsteht und sich wieder hinsetzt. Bewegungsübungen wie diese – und auch Atemübungen für die Entspannung auf der Couch – beschreibe ich in meinem Buch „Mach dich fit“. Gerade der Frühsommer lädt dank besserem Wetter allerdings auch dazu ein, in eine sportliche Betätigung zu starten. Wer mag, kann ja sogar auf ein Ziel wie das Deutsche Sportabzeichen hinarbeiten. Grundsätzlich gilt bei der Auswahl der Sportart die Frage: Was macht mir Spaß? Denn ohne Spaß an der Sache ist das sportlich aktive Leben zum Scheitern verurteilt.

Viele ältere Menschen haben möglicherweise Einschränkungen oder Vorerkrankungen. Wie können sie sich dennoch sportlich betätigen?

Als Botschafterin der Deutschen Rheuma-Liga weiß ich, wie wertvoll Bewegung selbst bei einer massiven Erkrankung ist. Und ich kann sagen: Sportliche Betätigung lässt sich sehr gut auf den jeweiligen Gesundheits- und Fitnesszustand anpassen. Der Körper ist ein Biosystem. Er braucht einen aktiven Stoffwechsel. Gerade ältere Menschen sollten sich daher ausreichend bewegen. Der erste Schritt ist natürlich immer der schwierigste. Doch wer ihn geht, wird schnell merken, wie sehr er sich auszahlt. Je nach Vorerkrankung sollte der Sport selbstverständlich mit dem Arzt abgestimmt oder durch spezielle Reha-Sport-Trainer begleitet werden.

Die Stiftung Universitätsmedizin unterstützt am Universitätsklinikum Essen eine Bewegungstherapie speziell für Palliativpatienten. Wie wichtig sind solche Angebote aus Ihrer Sicht?

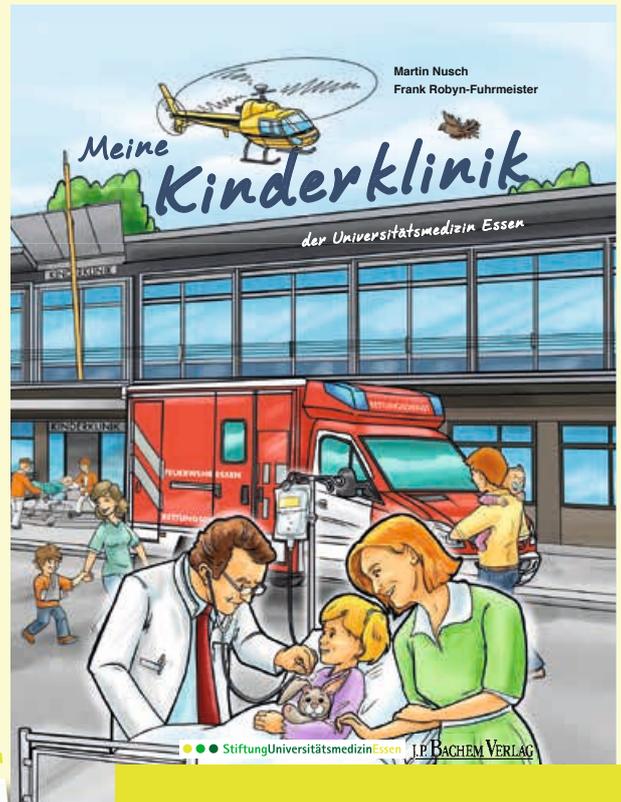
Ich kenne jemanden, der über eine Organspende ein neues Herz erhalten hat. Er hat schon vor seiner Erkrankung Sport getrieben und trainiert auch heute trotz aller Beeinträchtigungen weiter. Der Sport verleiht ihm Selbstbewusstsein und Lebensmut. Daher sollten Angebote wie die Bewegungstherapie einen hohen Stellenwert haben. Denn die Aktivität trägt zu einer höheren Lebensqualität bei.



„Meine Kinderklinik“ Das Kinderbuch zum Krankenhaus

In einem Krankenhaus ist Einiges los. Doch wie entstehen eigentlich Krankheiten? Wie werden sie behandelt? Und wer arbeitet alles daran mit? Das Kinderbuch „Meine Kinderklinik der Universitätsmedizin Essen“ gibt spannende Einblicke – kindgerecht, liebevoll gestaltet und leicht verständlich.

Entstanden ist es in Kooperation der Stiftung Universitätsmedizin mit dem J.P. Bachem Verlag.



Erhältlich für 10 Euro im Casino
und an der Kasse im Foyer des
Haupteingangs des Universitäts-
klinikums Essen!

ORGANSPENDE AUSWEIS per Klick

Ein Dokument, das Leben rettet: Im Organspendeausweis kann jeder Erwachsene generell der Entnahme von Organen zustimmen, bestimmte Organe ausschließen, eine Vertrauensperson benennen, die im Fall des Falles entscheidet, oder der Entnahme widersprechen.

Das Dokument im praktischen Scheckkartenformat lässt sich ganz einfach per Mausclick unter www.ueber-leben.de kostenfrei anfordern.



Weitere Informationen zur
Stiftung Über Leben und zum Thema
Organspende gibt es unter
www.ueber-leben.de.