

gesund!

DAS VIVANTES MAGAZIN

FÜR SIE ZUM
MITNEHMEN

LEBENSQUALITÄT

Parkinson

Therapien und
Forschung

DATING

Ghosting

Hallo? Ist da
noch jemand?

HITZE

Sommer in Berlin

Wir bleiben cool



Patient*innenbefragung – Ihre Meinung zählt!

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihre Zufriedenheit ist uns sehr wichtig, denn nur mit Ihrem Feedback können wir uns zukünftig verbessern, um Ihren Aufenthalt bei uns so angenehm wie möglich zu gestalten.

Machen auch Sie mit – jedes Feedback hilft uns weiter.

Ihr Vivantes Qualitätsmanagement

Patient survey – Your opinion counts!

Dear patient, Your satisfaction is very important to us, because only with your feedback can we make improvements to make your stay with us as comfortable as possible. So tell us your thoughts – any and all feedback helps us out.
Vivantes Quality Management

Hasta anketi - fikriniz önemlidir!

Saygıdeğer Bay ve Bayan Hasta, Memnuniyetiniz bizim için çok önemlidir, çünkü bizde kalmanızı mümkün olduğunca keyifli hale getirmek için gelecekte sadece geri bildirimlerinizle geliştirebiliriz. Buna siz de katılın – her geri bildirim bize yardımcı olur. Vivantes kalite yönetiminiz

Опрос пациентов — ваше мнение имеет значение!

Уважаемые пациенты! Нам очень важно, чтобы вы оставались довольными, потому что только благодаря вашим отзывам мы можем улучшить нашу работу и сделать ваше пребывание у нас как можно более приятным. Примите участие в опросе — ваше мнение поможет нам. Отдел менеджмента качества Vivantes

استبيان لاستطلاع آراء المرضى - رأيك يهمنا!

عزيزتي المريضة، عزيزي المريض، رضاك عن خدمتنا يهمنا للغاية، لأننا لن نستطيع تحسين خدماتنا في المستقبل إلا إذا عرفنا رأيك عن أدائنا حتى الآن، وهدفنا من ذلك هو أن نجعل إقامتك لدينا مريحة قدر الإمكان. شاركنا في تحقيق هذا الهدف - كل رأي نعرفه يساعدنا على تحسين مستوى أدائنا. إدارة تحسين الجودة في مجموعة فيفانتس



KÖRPER & SEELE

- 04 **KURZ & KNAPP** **Meldungen**
- 06 **HEISSER SOMMER** **Cool bleiben bei Hitze**
- 11 **WAS IST DAS?** **Blutkörperchen – ganz nah dran**
- 12 **MIKROPLASTIK** **Weg damit! Es gibt Alternativen**
- 14 **SERIE: UNSERE ORGANE** **Alles über die Haut**
- 18 **ABSTINENZ** **Nüchtern, wach und neugierig**
- 20 **FETTLEBER** **Wenn die Leber Hilfe braucht**
- 22 **PARKINSON** **Neue Therapien, intensive Forschung**
- 24 **MIKROTOM** **Neues aus der Pathologie**
- 28 **GHOSTING** **Kein Anschluss unter dieser Nummer**

ZEITVERTREIB

- 30 **RÄTSELN UND GEWINNEN**

**MIT GEWINNSPIEL
AUF SEITE 30!**

VIVANTES

- 16 **AUF EINE TASSE KAFFEE** **mit Jens-Uwe Schwebel**
- 17 **GASTRONOMIE** **Deftiges Kartoffelgulasch „Szededin“**
- 26 **LAUF-EVENTS** **Vivantes rennt und stärkt das Wir-Gefühl**
- 25 **LESERBRIEFE & BEWERTUNGEN** **Wie ist Ihre Meinung?**
- 31 **IMPRESSUM**



Hochsommer in der Stadt – mit unseren Tipps kommen Sie gut durch die Hitze.

06



**Priv. Doz. Dr. med.
Charalampos Kriatselis**
Leitender Oberarzt in der Klinik für
Innere Medizin – Kardiologie, Angiologie,
Nephrologie und Konservative Intensiv-
medizin im Vivantes Klinikum Neukölln

EDITORIAL

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT, LIEBE ANGEHÖRIGE UND KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN!

Endlich wieder Sommer! Ob er auch dieses Jahr wieder einen Hitzerekord aufstellen wird, ist noch nicht absehbar. Doch neben all dem Schönen, was die Sommermonate mit sich bringen – lange Tage mit viel Sonnenschein, laue Nächte, Spaß am Wasser, Grillvergnügen im Grünen –, sollten wir daran denken: Die mit der Klimaerwärmung verbundene zunehmende Hitze, besonders in unserer Großstadt Berlin, belastet unseren Organismus. Damit wir gesund bleiben, gut durch die heiße Zeit kommen und sie auch mit Freude genießen können, sollten wir uns vorbereiten und unsere Verhaltensweisen darauf einstellen. Wie das gelingt, erfahren Sie auf den Seiten 6 bis 10 in dieser Ausgabe: Berichte, Tipps und Empfehlungen von Vivantes Expert*innen helfen Ihnen dabei.

Darüber hinaus haben wir für Sie wieder viele spannende Themen und nützliches Wissen zusammengestellt. Viel Spaß beim Lesen und einen schönen Sommer in unserer Stadt Berlin!

Ihr
Charalampos Kriatselis



Eine sehr persönliche Erinnerung an einen lieben Menschen: die Lebenslinien.



KUNSTPROJEKT

LEBENS- linien

IM VIVANTES HOSPIZ in Berlin-Tempelhof läuft bis zum Oktober ein besonderes, kreatives Projekt: Die Patientinnen und Patienten des Hospizes können sich von einem dort bekannten ehrenamtlichen Fotografen porträtieren lassen. Die Künstlerin Susan Buckow arbeitet aus den Fotoaufnahmen dann mithilfe einer digitalen Technik „Lebenslinien“ heraus. Im Anschluss werden diese mit einem Laser-cutter aus Tonpapier ausgeschnitten. So entstehen neben den ungewöhnlichen, bearbeiteten Fotos zusätzlich sehr individuelle Erinnerungsstücke, die ab November im Hospiz ausgestellt werden. Spenden für Materialien und Aufwände des Fotografen sollen helfen, das Projekt zu finanzieren. Auch Sie können das Hospiz unterstützen: hospiz.vivantes.de/spenden



WENIGER LEBENSMITTEL- ABFALL

DIE VIVANTES Gastronomie ist seit diesem Jahr Mitglied des Vereins „United Against Waste“. Es geht darum, nachhaltig mit Lebensmitteln umzugehen und Speiseabfälle zu reduzieren. Täglich bietet Vivantes den Patient*innen ihrer Klinika bis zu 25.500 Mahlzeiten an, dazu kommt die Versorgung von rund 18.000 Mitarbeiter*innen und Gästen. Das Catering erfolgt über zwei hoch professionelle Speisenverteilzentren und eine zentrale Logistik. Durch diese Größenordnung und als kommunales Unternehmen trägt Vivantes eine besondere Verantwortung, nachhaltig und ressourcenschonend mit Lebensmitteln, ihrer Verarbeitung, dem Verbrauch und Verpackungsmaterial umzugehen. Vivantes ist der erste Großcaterer im United Against Waste e. V. Darüber hinaus unterzeichnete die Gastronomie die „Grundsatzvereinbarung zur Reduzierung der Lebensmittelabfälle in der Außer-Haus-Verpflegung“. Mit der Beteiligung an der nationalen Strategie unter der Leitung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) verpflichtet sich Vivantes, verbindlich festgelegte Ziele zu erfüllen. united-against-waste.de



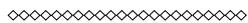
HELFEN HILFT

Vivantes spendete der Stiftung THW (Technisch Helfen Weltweit) 20.000 Euro für Soforthilfe in den vom Erdbeben betroffenen Gebieten in der Türkei. Auch Sie können helfen und auf dieses Konto spenden:

Stiftung THW
Sparkasse KölnBonn
IBAN: DE03 3705 0198 1900 4433 73
BIC: COLSDE33XXX

ZWEIMAL GEBURTSTAG!

VIVANTES freut sich über zwei große Jubiläen in diesem Jahr. Das Ida-Wolff-Krankenhaus in Neukölln feiert 10 Jahre Zugehörigkeit zum Vivantes Netzwerk! Die Einrichtung ist auf Altersheilkunde spezialisiert, Patient*innen ab 70 Jahren werden dort engagiert betreut. Die Behandlung verbindet Akutmedizin und Frührehabilitation und ist auf Hilfe zur Selbsthilfe ausgerichtet – für mehr Lebensqualität. Seit bereits 20 Jahren gibt es die Vivantes Rehabilitation in Schöneberg. In der ambulanten Tagesklinik mit einem breiten Therapieangebot werden Patient*innen nach einer OP oder akuten oder chronischen Erkrankungen darauf vorbereitet, ihren Alltag wieder selbstständig zu meistern:
vivantes.de/ida-wolff-krankenhaus
reha.vivantes.de



ERFOLGREICH CO₂ EINGESPART

DAS FACILITY-MANAGEMENT-TEAM aus dem Klinikum Spandau hat 2022 das meiste CO₂ bei Vivantes eingespart: 2.000 Tonnen CO₂-Äquivalente (Maßeinheit zur Vereinheitlichung der Klimawirkung der unterschiedlichen Treibhausgase) fallen jährlich weg, weil die Wärmeversorgung von Ölbrennern auf Fernwärme umgestellt wurde. Ein Vergleich: Mit der eingesparten Wärme könnten jährlich 500 Einfamilienhäuser beheizt werden. Bravo! Und es gibt weitere gute Nachrichten zum Klimaschutz bei Vivantes: Aktuell wird im Unternehmen der größte Austausch von Leuchtmitteln vorbereitet. Über 50.000 von ihnen werden in den acht Klinika und in der

Vivantes im Dialog



IM DIALOG

POSITIVES RESÜMEE

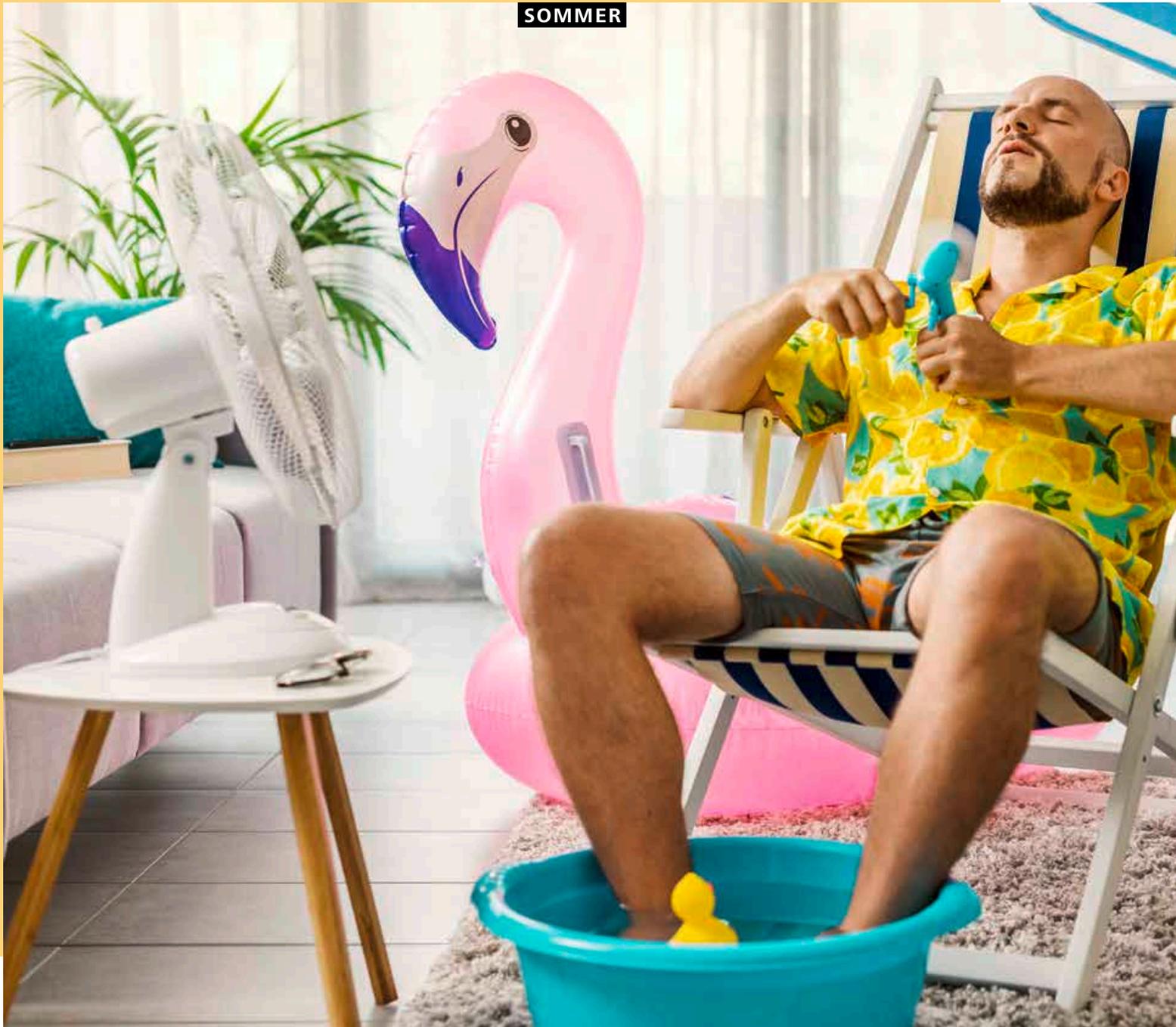
Im März besuchten Dr. Johannes Danckert, Vorsitzender Vivantes Geschäftsführung, und Dorothea Schmidt, Geschäftsführerin Personal, alle Klinik-Standorte, die Aroser Allee sowie das Versorgungszentrum. Sie informierten die Mitarbeitenden über eine Reihe von Themen, mit denen sich Vivantes aktuell auseinandersetzt, und beantworteten Fragen der Teilnehmenden. Die Veranstaltungen waren sehr gut besucht, das Feedback durchweg positiv. Eine Fortsetzung ist geplant.

Dorothea Schmidt antwortete auf Fragen der Vivantes Kolleg*innen.



Verwaltung durch LEDs ersetzt. 50.000 Tonnen CO₂ können durch diese Maßnahme reduziert werden. Sie sorgen allein im Verwaltungsgebäude für 60 Prozent Energieersparnis. Ebenfalls erfreulich: Bei den derzeitigen Energiepreisen wird sich die Investition in weniger als sechs Monaten amortisiert haben. Ein Dank geht an das Facility Management (FM) für die Umsetzung!

Vivantes wird in diesem Jahr ein Nachhaltigkeitsmanagement einrichten, das alle Nachhaltigkeitsmaßnahmen bündelt.



COOL bleiben

Manche sehnen sie herbei, andere wiederum fürchten sie – die kommenden heißen Sommertage und -nächte in unserer Großstadt Berlin. Wie stellen wir uns auf immer höhere Temperaturen ein und machen das Allerbeste draus? **gesund!** gibt Antworten.

DER KLIMAWANDEL BESCHERT UNS HEISSE SOMMER. WIR HABEN UNS UMGEHÖRT: WAS TUT UNS GUT?



So kann man's auch machen. Wer sich auf die heiße Zeit gut vorbereitet, kann sie auch genießen!

■ **HOCHSOMMER:** für viele Menschen die schönste Jahreszeit. Sie blühen auf, spüren ungeahnte Energien, genießen die langen Tage und lauen Abende und fühlen sich wie im Urlaub, obwohl sie ihren heimischen Kiez gar nicht verlassen haben. Doch es gibt auch diejenigen, die sich am liebsten im abgedunkelten Zimmer verkriechen, nur früh morgens oder spät abends Haus oder Wohnung verlassen und sich nur ungerne bewegen.

Kann man hohe Temperaturen weniger gut aushalten, liegt es häufig daran, dass man sich nicht auf sie einstellt. Es ist wichtig, gewohnte Verhaltensweisen zu hinterfragen und sich bewusst an die ungewohnte Hitze anzupassen. Denn der Klimawandel lässt die Temperaturen auf der Erde

ansteigen, nachhaltig. Hitzewellen, wie sie die Berliner*innen in den vergangenen Sommermonaten erlebten, wird es in Zukunft öfter geben. Hitzetage, mit mehr als 30 Grad, und Tropennächte, nicht unter 20 Grad, nehmen zu. Eine neue Studie der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) Zürich schockt mit dieser Nachricht: Im Jahr 2050 könnte es in Berlin so heiß sein wie jetzt im australischen Canberra. 42 Grad war dort die höchste jemals gemessene Temperatur, der maximale Durchschnitt liegt bei 28 Grad Celsius, in Berlin derzeit noch 5 Grad weniger bei 23 Grad. Jetzt ist die Zeit, sich auf die heißen Tage und Nächte einzustellen. Der Hochsommer kommt sicher, und gut vorbereitet können wir ihn genießen!

Wann ist Hitze gefährlich?

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) ruft die erste Hitzewarnstufe aus, wenn die gefühlte Temperatur zwei Tage in Folge 32 Grad übersteigt. Geht sie höher als 38 Grad, gilt die zweite Warnstufe. Die Schwellenwerte liegen am Ende des Sommers etwas höher, da sich der Körper über die Zeit an wärmere Temperaturen gewöhnt. Gefährlich sind Tropennächte mit wenig oder unruhigem Schlaf: Der Körper kann sich nicht gut erholen.

Berlin als wärmstes Bundesland

Zusammen mit dem Saarland war unsere Hauptstadt führend im Hitze-Ranking 2022. Im Juni, Juli und August kam sie auf eine Durchschnittstemperatur von 20,6 Grad, so der DWD. Wenn Wohnviertel dicht bebaut sind, Gebäude die Oberfläche der Stadt vergrößern und Grünflächen fehlen, heizen sich Städte bei Hitze stark auf. Es bilden sich sogenannte städtische Wärmeinseln, die Temperatur von Luft und Boden ist dann deutlich wärmer als im Umland. Ursachen: Materialien wie Beton, Glas und Metall speichern Wärme, die mit Asphalt und Beton versiegelten Böden absorbieren Sonneneinstrahlung und leiten die Wärme in tiefere Schichten weiter. Außerdem verdunstet durch die geringere Vegetation weniger Wasser, das die Luft abkühlt. Die Hitze steht auch nachts in den Straßenschluchten, Abgase aus Verkehr, Industrie und dem Kühlen von Gebäuden verstärken den Effekt. Städtische Parks, Wälder, Seen und Kleingärten sind wichtig, um die angestaute Wärme aus der Stadt zu transportieren. Zwar gehört Berlin zu den grünsten Hauptstädten in Europa, doch selbst riesige Grünflächen wie der Tiergarten versorgen immer nur die umliegenden Wohnblöcke mit der nötigen Kaltluft. Daher kann es in Mitte an manchen Tagen zehn Grad heißer

werden als etwa in Spandau. Expert*innen fordern dringend einen Umbau der Städte – als Gesundheitsschutz, um mit dem Klimawandel leben zu können. Ihre Hauptforderung: Mehr Grün muss her, denn das kühlt deutlich. Bei Regen sollte die Stadt das Wasser aufsaugen und speichern können, damit es bei Hitze verdunstet und einen weiteren Kühlungseffekt bringt.

Achtung, Konfliktpotenzial!

Ab Temperaturen von 28 oder 29 Grad Celsius steht unser Körper unter Stress. Die Blutgefäße erweitern sich, das Herz schlägt schneller und auch das Hormon Vasopressin wird verstärkt ausgeschüttet. Es dient dazu, Flüssigkeit im Körper zu halten. Ein Nebeneffekt: Es erhöht die Aggressivität. Wenn wir viel Flüssigkeit verlieren, ist dieses Hormon besonders aktiv. Bei starker Hitze ist auch die Denkleistung eingeschränkt. Unser Hirn verbraucht vermehrt Energie, um unseren Körper bei einer konstanten Temperatur zu halten. Dazu verleiten die warmen Nächte zu langen Aufenthalten draußen mit Alkoholkonsum. Da kann es schon mal krachen ... Deshalb: gelassen bleiben, nicht allzu spontan reagieren und alles etwas langsamer angehen lassen.



PROF. DR. MED.
DIANA RUBIN

Vivantes Klinikum Spandau, Humboldt-Klinikum



DR. MED.
BIANCA SASAMA

Vivantes Klinikum im Friedrichshain

Leichtes Essen, viel trinken

Der richtige Durstlöcher ist Wasser. Prof. Dr. med. Diana Rubin, Leiterin Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie, Fachärztin für Innere Medizin, SP Gastroenterologie, Zusatzbezeichnung Diabetologie, Ernährungsmedizinerin (DGEM), rät zu etwa 1,5 Liter täglich, nicht allzu kalt getrunken. „Die Trinkmenge richtet sich auch nach dem Alter. Jüngere benötigen in der Regel mehr Flüssigkeit, vor allem, wenn sie stark schwitzen und sportlich aktiv sind. Ältere vergessen häufig, ausreichend zu trinken. Ist die Farbe des Urins dunkel, muss mehr getrunken werden.“ Hilfreich dabei: die derzeit 203 öffentlichen Trinkwasserspender der Berliner Wasserbetriebe. Zur Übersichtskarte: → **mehr/fyi/trinkbrunnen**

Zu den Mahlzeiten empfiehlt Prof. Diana Rubin leichte Speisen mit hohem Wassergehalt, etwa Suppen und Salate, Gemüse wie Gurken und Tomaten, Obst wie Wassermelone, Pflirsiche und Erdbeere sind ideal. „Sie belasten den Stoffwechsel nicht und sind gut verdaulich. Mehrere kleine Mahlzeiten sind günstiger als ein oder zwei große.“ Auch ein Eis tut gut, besonders den Senior*innen, die kein Körpergewicht verlieren sollten. Detaillierte Informationen zu Essen und Trinken im Hochsommer bietet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: → **dge.de**

Schutz für die Haut

„Die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr sollte man grundsätzlich meiden“, schickt Dr. med. Bianca Sasama, Oberärztin in der Klinik für Dermatologie und Phlebologie im Vivantes Klinikum im Friedrichshain, voraus. Ihre weiteren Empfehlungen: Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor, aufgetragen mindestens 30 Minuten vor der Sonneneinstrahlung und regelmäßig erneuert; besonderer Schutz von Lippen, Ohren, Nasenrücken, Scheitelbereich am Kopf sowie Schultern; einen Sonnenhut sowie langärmelige, luftige Kleidung. „An heißen Tagen sollte die Haut atmen können, deshalb mein Rat, keine synthetischen Fasern zu



Ein Sonnenhut schützt vor Überhitzung, ein Fächer kann auch helfen.

Wasser
marsch!
Nicht nur als
Getränk –
auch als
Ganzkörper-
dusche



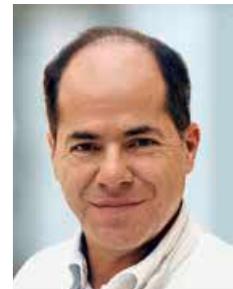
Wasser

tragen und auch Bettwäsche aus Leinen oder Baumwolle zu nutzen. Ich rate zu einer leichten, parfümstofffreien Creme zum Eincremen nach dem Duschen. Wer übermäßig schwitzt, benutzt am besten Deos mit Aluminiumsalzen, sie binden den Schweiß und neutralisieren Gerüche. Insbesondere für Kinder kann das Tragen eines UV-Anzuges beim Spielen oder am Wasser sinnvoll sein.“

Herz und Kreislauf im Blick

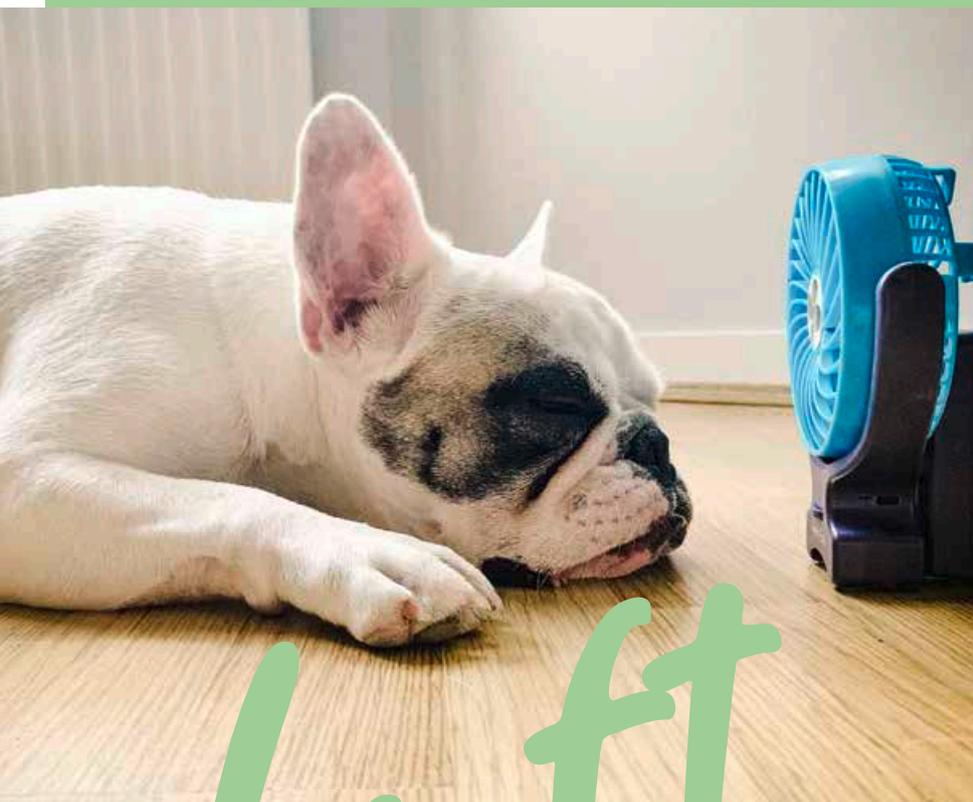
Senior*innen und Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck und Herzinsuffizienz sollten sich bei Hitze schonen. Bei hohen Temperaturen weiten sich die Gefäße, der Blutdruck sinkt, verstärktes Schwitzen führt zu Flüssigkeitsverlust. Unwohlsein und Schwindel

können in der Folge auftreten. Der Leitende Oberarzt Privat-Dozent Dr. med. Charalampos Kriatselis aus der Klinik für Innere Medizin – Kardiologie, Angiologie, Nephrologie und konservative Intensivmedizin im Vivantes Klinikum Neukölln mahnt daher besondere Vorsicht an, vor allem bei sportlicher Betätigung: „Die sollte man frühmorgens oder spätabends ausführen und es grundsätzlich ruhiger angehen lassen. Viel Wasser trinken, um eine Dehydrierung zu vermeiden. Bitte auf Alkohol verzichten: Er entwässert zusätzlich und trägt zur nicht gewünschten Erweiterung der Blutgefäße bei. Lockere, atmungsaktive Kleidung und eine Kopfbedeckung verhindern eine Überhitzung, eine Sonnenbrille schützt die Augen.“ Ein wichtiger Hinweis: Um im Notfall



PRIV. DOZ. DR. MED.
CHARALAMPOS
KRIATSELIS

Vivantes Klinikum Neukölln



Ein Ventilator sorgt für Erleichterung, auch im Büro.

Luft

schnell Hilfe holen zu können, sollte man immer ein Handy dabei haben. „Bei hohen Ozonwerten ist von anstrengenden Aktivitäten dringend abzuraten, sie können Atembeschwerden und Herzanfälle auslösen“, warnt Dr. Charalampos Kriatselis.

Zu heiß im Job?

Jens-Uwe Schwebel, Diplom-Ingenieur, arbeitet als Leitender Sicherheitsingenieur im Sicherheitstechnischen Dienst bei Vivantes. Gemeinsam mit sechs weiteren Kolleginnen und Kollegen steht er den Führungskräften unter den rund 18.000 Mitarbeitenden des Gesundheitsunternehmens beratend zur Seite – zum Thema Arbeitsschutz und -sicherheit. Bei Vivantes sollen alle in einem sicheren und gesunden Umfeld effektiv und effizient arbeiten können. Tagelange große Hitze ist eine Herausforderung: Die einzelnen Vivantes Standorte bestehen aus unterschiedlichen Gebäudetypen und Ausstattungen, mal Alt-, mal Neubau, mal Süd-, mal Nordseite. Die OP-Räumlichkeiten sind klimatisiert, die Zimmer für die Patient*innen aber nicht durchgehend, ebenso wenig wie etwa die Räume fürs Verwaltungspersonal. „Wir sehen unsere Aufgabe darin, zunächst die subjektiven Sorgen von Kolleg*innen ernst zu nehmen, gleichzeitig aber auch zu objektivieren“, sagt Jens-Uwe Schwebel. Beklagt sich beispielsweise eine Kollegin über unerträgliche Hitze in ihrem Arbeitsumfeld, überprüft eine



**JENS-UWE
SCHWEBEL**

Sicherheitstechnischer
Dienst Vivantes

HIER IST'S FRISCH!

1. Was lockt nach Feierabend, Schule, Hausarbeit und verspricht Abkühlung? Das Strandbad! Unser Tipp ist die **Jungfernheide** – idyllisch gelegen, gepflegt, mit Gastronomie, Volleyballfeld und kleiner Wasserskianlage. Bis Ende 2023 sollen umfassende ökologische Maßnahmen umgesetzt werden – der Park ist wichtig auch fürs Stadtklima!
→ [mehr.fyi/strandbad](#)

2. Angenehm kühle Temperaturen herrschen im **Pinguinhaus im Zoo (West)**, das nach Modernisierung wieder geöffnet hat. Von bequemen Bänken aus kann man den putzigen Frackträgern beim Tauchen zusehen, während die Schneemaschine Winterfeeling verbreitet. → [mehr.fyi/zoo](#)

3. Kühlenden Wind verspricht ein Besuch auf der 30 Meter hohen **Dachterrasse des Humboldt Forums**. Der Ausblick auf die Wahrzeichen Berlins – Museumsinsel, Brandenburger Tor, Alexanderplatz, Berliner Dom und Marienkirche – ist grandios.
→ [mehr.fyi/dachterrasse](#)

Fachkraft für Arbeitssicherheit (SiFa) die Situation. Dabei greift sie auf Erkenntnisse zurück, die sogenannte Referenzräume liefern, in denen Messgeräte permanent die Temperatur messen. Die Fachkräfte beraten individuell und lösungsorientiert: Schaffen offene Türen Erleichterung, Ventilatoren, Durchzug, heruntergelassene Rollläden, lassen sich technische Geräte temporär abschalten? Ansprechpartner*innen in allen Angelegenheiten sind für Jens-Uwe Schwebel zunächst grundsätzlich die Führungskräfte. „Auch die Mitarbeiter*innen sollten sich bei Problemen oder Sorgen an ihre Vorgesetzten wenden. Wir vom Sicherheitstechnischen Dienst können nichts entscheiden, aber wir stehen mit den Führungskräften im Dialog und bringen unsere Einschätzung, Erfahrung und Beratungsleistung ein. Bei Vivantes sind das in der Regel beste Voraussetzungen, Probleme mit wenig Aufwand zu lösen.“ (Mehr zu J.-U. Schwebel auf Seite 16). 🍀

WAS IST DAS?

Sie sehen Blut – in starker Vergrößerung. Es besteht zu etwa 55 Prozent aus Blutplasma und zu 45 Prozent aus festen Bestandteilen. Ein gefragtes Gut: Es kann kranken und verletzten Menschen helfen. Damit das Blutspenden diskriminierungsfrei funktioniert, hat der Bundestag eine Änderung des Transfusionsgesetzes beschlossen: Künftig sollen alle Personen, unabhängig von der sexuellen Orientierung und der Geschlechtsidentität, Blut spenden dürfen. Ausschlaggebend für eine Spende soll das individuelle Sexualverhalten sein.

WEG damit!

Kleine Teilchen aus Plastik gelangen über viele Wege in die Umwelt – und können auch von uns aufgenommen werden. An möglichen Folgen für die Gesundheit wird geforscht. Klar ist jedoch schon heute: Weniger **Mikroplastik** ist für den gesamten Globus besser.

■ **MIKROPLASTIK** – man findet es überall: Es treibt etwa im Meer, sammelt sich im Boden, schwebt in der Luft – und lässt sich auch im Körper von Menschen nachweisen. Der BUND e. V. berichtet von einer Studie, in der die kleinen Teile in Muttermilch gefunden wurden.

Quellen für die kleinen Teile können Kleidung, verwitternde Kunststoffe, Verpackungen, der Abrieb von Autoreifen, Kosmetik, Hygieneartikel und viele andere Produkte sein. Was sie mit dem menschlichen Organismus machen? Weltweit sind Experten damit beschäftigt, Antworten zu finden. Ein Forscherteam des Bundesinstituts für Risikobewertung hat mögliche gesundheitliche Auswirkungen von Plastikpartikeln beispielsweise im Sommer vergangenen Jahres geprüft: Nach derzeitigem Wissensstand gebe es ein vergleichsweise geringes Risiko für die menschliche Gesundheit. Mikroplastik sei zu „sperrig“, um von

menschlichen Zellen in nennenswertem Umfang aufgenommen zu werden. Dazu sei es unverdaulich und würde größtenteils wieder ausgeschieden.

Zerreiben allerdings Wind und Wetter Mikro- weiter zu Nanoplastik, ändert sich die Lage etwas: Denn je kleiner die Plastikteilchen sind, desto leichter können die Zellen sie aufnehmen. Als mögliche durch Nanoplastik verursachte Effekte werden unter anderem Entzündungsprozesse im Gewebe diskutiert. Daran müsse aber noch weiter geforscht werden.

So weit, so gut. Klar ist:

Plastikverpackungen und -flaschen lösen sich in der Umwelt nicht einfach auf, sie verrotten nicht. Zerfallsprozesse sorgen dafür, dass aus ihnen Mikro- und später gegebenenfalls auch Nanoplastik entsteht. Und damit davon möglichst wenig in die Umwelt gelangt, können wir alle etwas tun!



DER BUND BIETET DIE APP „TOXFOX“ AN, UM IN KOSMETIK SCHÄDSTOFFE AUFZUSPÜREN: BUND.NET



Ob Tüten oder Flaschen aus Plastik, UV-Strahlung und Reibung können Abfall zu Mikroplastik zersetzen. Das belastet die Umwelt, und es gilt, die Folgen einzudämmen.

ZAHLEN & FAKTEN

3 X

Hält die Entwicklung an, wird sich der weltweite Kunststoffverbrauch Prognosen zufolge aufgrund des Wirtschafts- und Bevölkerungswachstums bis 2060 gegenüber 2019 fast verdreifachen.

UMGERECHNET 7.000 PLASTIKPARTIKEL

pro Quadratmeter Wasser fanden Forscher in den oberen Wasserschichten des Atlantiks.

Sie haben Proben von zwölf Orten hochgerechnet und kamen zu dem Ergebnis, dass es im Atlantik etwa 12 bis 21 Millionen Tonnen Mikroplastik gibt.

GRÖSSE MIKROPLASTIK

Der Begriff Mikroplastik umfasst Kunststoffteile von 0,1 Mikrometer bis 5 Millimeter
Größe Nanoplastik: zwischen einem Nanometer (milliardstel Meter, Einheit nm) und 1.000 Nanometer (entspricht einem Mikrometer).

Hand aufs Herz – brauche ich das wirklich?

Lust auf ein frisches Outfit? Bevor man ins nächste Geschäft spaziert, einfach auf Entdeckungsreise im eigenen Schrank gehen. Im Schnitt sollen einer Studie nach jede und jeder Deutsche rund 147 Kleidungsstücke besitzen. Wer also anprobiert und neu kombiniert, kann seiner Lust auch mit dem eigenen Bestand fröhnen, oder man tauscht im Freundeskreis? Sollte es doch ein neues Teil sein: Achten Sie beim Einkauf auf natürliche Materialien in Bioqualität. Oder shoppen Sie secondhand – dann wurde immerhin nichts Neues produziert.

Produkte mit Mikroplastik vermeiden

Viele Angebote aus den Bereichen Putzmittel und Kosmetika wirken vielleicht „grün“, studiert man die Inhaltsstoffe, lässt man die Produkte besser stehen. Zahlreiche Apps helfen dabei, die Inhaltsstoffe zu identifizieren (ein

Beispiel siehe links). Mit Einkaufsnetzen und -taschen, die man öfter verwendet, lässt sich auch Abfall vermeiden – ebenso mit Mehrwegverpackungen.

Defensiv Autofahren und langlebige Reifen nutzen

Muss denn doch mal das Auto genommen werden, sollte man seinen Fahrstil auf defensiv einstellen. Denn wer viel bremst und Gas gibt, erzeugt viel Abrieb.

Mitmachen und vor dem Zerfall bewahren!

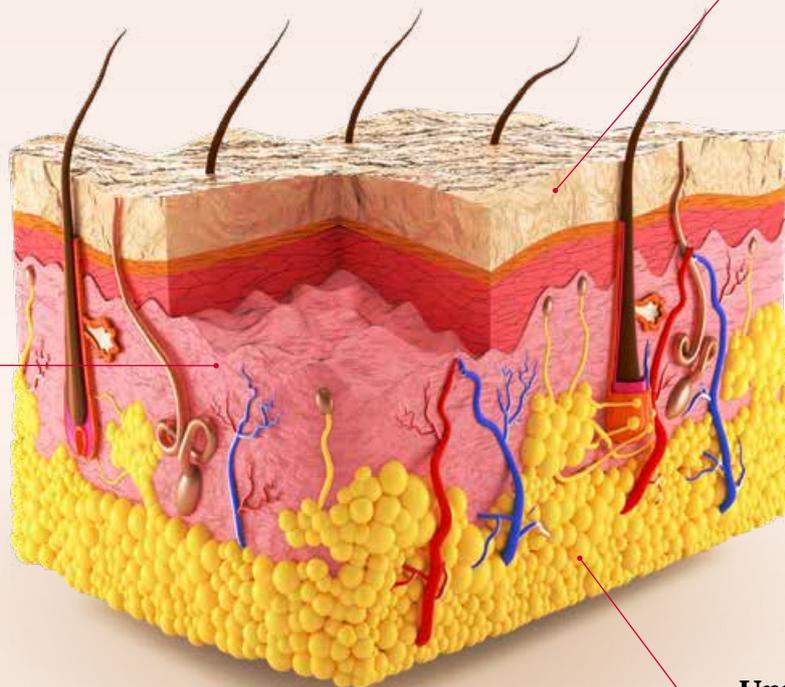
Am 16. September ist wieder Welt-Clean-up-Day. Ein Aktionstag, der sich gegen die Vermüllung unseres Planeten wendet und zum aktiven Aufräumen auffordert. Die Aktion macht besonders viel Spaß in der Gemeinschaft und lässt sich auch als Challenge begreifen. Und wem der Termin zu weit weg ist, der kann auch jetzt schon zugreifen und Plastikmüll ganz einfach in die Tonne werfen. 

SERIE Die Haut

In jedem Vivantes
Magazin stellen wir
Ihnen ein wichtiges
Organ des menschlichen
Körpers vor.

Lederhaut (Dermis)

Durch die dickere **Lederhaut** ziehen sich elastische Fasern, sie sind verantwortlich für Elastizität und Stabilität. Hier befinden sich auch Blutgefäße, die die Haut ernähren. Wird uns warm, erweitern sie sich, frieren wir, ziehen sie sich zusammen. Auch Nervenendigungen und Rezeptoren sind in der Lederhaut angesiedelt, sie leiten Reize wie Schmerz, Kälte, Wärme und Druck weiter an das Gehirn (Schmerzsensoren).



Oberhaut (Epidermis)

Ein dünner Fettfilm auf der **Oberhaut**, zusammengesetzt aus Sekreten der Schweiß- und Talgdrüsen, verhindert das Eindringen von Bakterien und Pilzen und lässt Wasser abperlen. Darunter liegen Zellen, die in der Oberhaut produziert werden, nach oben wandern und dort absterben: die Hornschicht. Sie wird innerhalb eines Monats neu gebildet. Ebenfalls in der **Epidermis** angesiedelt: die pigmentbildenden Zellen (Melanozyten), die nach Sonneneinstrahlung den Farbstoff bilden, der für die Hautbräunung sorgt.

Unterhaut (Subcutis)

Die **Unterhaut** besteht größtenteils aus Fettgewebe, das als Wärmepolster, Nahrungsdepot und Puffer dient. Schweißdrüsen befinden sich ebenfalls hier sowie ausgehende Fasern, die die Haut mit Knochen, Sehnen und Muskulatur verbinden.

Die VIELSEITIGE

Die **Haut** ist das größte und gleichzeitig schwerste Organ des Menschen – mit 1,5 bis 2 Quadratmetern Fläche und rund einem Siebtel des Körpergewichts. Über ihre vielfältigen Aufgaben lesen Sie hier.

■ **SIE HÄLT** unseren Körper zusammen, ist stabil, trotzdem flexibel, wächst mit uns, erneuert sich, und sie schützt uns vor äußeren Einflüssen, etwa vor Kälte, Druck, Stößen, Nässe, UV-Strahlen sowie vor Giftstoffen und Krankheitserregern: die Haut.

Sie besteht zu rund 70 Prozent aus Wasser und speichert damit circa ein Viertel der Flüssigkeit unseres Körpers. Indem die Haut die Körpertemperatur reguliert, verhindert sie Austrocknung und übermäßige Belastung durch extreme Hitze oder Kälte.

Über die Haut nehmen wir Sinneseindrücke auf und können beispielsweise Wärme, Kälte und Schmerz empfinden. Auch Gefühlsregungen werden über die Haut sichtbar – wir werden rot vor Zorn, blass vor Schreck und schwitzen bei Angst. Am Aussehen der Haut lassen sich viele Informationen ablesen, auch über das Lebensalter oder den Gesundheitszustand. Als praktisches Vorratslager des Körpers speichert sie in der Unterhaut Wasser und Fett, lagert Stoffwechselprodukte ab und deponiert wichtige Hormone.

Bei Verletzungen reagiert die Haut mit stärkerer Durchblutung. Unterschiedliche Blut-Bestandteile schützen vor einer Entzündung und helfen dabei, die Wunde zu verschließen. Später entstehen Zellen, die neue Haut und Blutgefäße bilden. Abhängig von der Tiefe der Wunde hinterlässt die Heilung eine Narbe oder bleibt spurlos. Zur Erfüllung all dieser Aufgaben ist die Haut optimal aufgebaut. Grob eingeteilt, besteht sie aus drei Schichten, die eng miteinander verbunden sind, aber unterschiedliche Arbeiten verrichten.

"Die Haut braucht unseren Schutz."

Prof. Wiebke Ludwig-Peitsch

gesund! fragte Professorin Dr. Wiebke Ludwig-Peitsch, Chefärztin der Klinik für Dermatologie und Phlebologie im Vivantes Klinikum im Friedrichshain, wie wir unsere Haut gesund erhalten können und was das Hautbild über uns aussagt.

So sehr die Haut uns schützt – sie ist auch auf unseren Schutz angewiesen. Was können wir sinnvollerweise für sie tun?

Zunächst – sie vor Sonneneinstrahlung schützen, je nach Hauttyp mit unterschiedlich hohen Sonnenschutzfaktoren in Cremes und mit entsprechender Kleidung. (Lesen Sie hierzu auch Seite 9 in unserer Titelgeschichte.) Generell ist die Hautpflege wichtig: Um sie vor Austrocknung, besonders im Alter, zu bewahren, eignen sich rückfettende Pflegemittel mit Harnstoff (Urea), der in der Haut Wasser speichert. Nach dem Reinigen, Abschminken, Baden und Duschen sollte man sich immer eincremen, empfindliche Personen verwenden dazu besser duftstofffreie Mittel. Darüber hinaus wirkt sich auch unser Lebensstil aus: Wer nicht raucht, wenig Alkohol und

hinreichend Wasser trinkt, ausreichend schläft, sich ausgewogen und gesund ernährt und an der frischen Luft bewegt, tut auch der Haut Gutes.

Im Alter lässt die Spannkraft der Haut nach, das zeigt sich auch im Gesicht. Kann man den Prozess verlangsamen?

Die Haut ist mit einer Tagescreme mit Lichtschutzfaktor, die vor Feuchtigkeitsverlust schützt, und einer Nachtcreme zur Pflege und Regeneration grundsätzlich gut versorgt. Sogenannte Anti-Aging-Cremes werben darüber hinaus mit hoher Wirksamkeit. Die von Vitamin A (Retinol) ist in vielen Studien bestätigt, aber auch Antioxidantien mit den Vitaminen E, C, B, Hyaluronsäure sowie das Coenzym Q10 versprechen, der Hautalterung entgegenzuwirken und die Spannkraft zu erhalten. Cremes, die Tyrosinasehemmer oder Thiamidol enthalten, können Pigmentflecken reduzieren. Nutzer*innen bewerten die Erfolge der Produkte unterschiedlich und unabhängig von ihrem Preis.

Außerdem werden Maßnahmen aus dem Bereich der medizinischen Kosmetik wie etwa Botox- und Laserbehandlungen und Faltenunterspritzung zunehmend beliebter. Sie sollten ausschließlich von erfahrenen und qualifizierten Personen vorgenommen werden.

Lassen sich an der Haut auch innere Erkrankungen erkennen?

Ja, durchaus. Spezielle Hauterkrankungen können auf innere Krankheiten hinweisen, und auch das Hautkolorit lässt Schlüsse auf bestimmte Krankheitsbilder oder Mangelerscheinungen zu. Beispielsweise zeigen Menschen mit zu wenigen roten Blutkörperchen eine blasse Gesichtsfarbe und an Leberentzündung Erkrankte eine gelbliche Verfärbung der Haut. Auffälligkeiten sollte daher unbedingt nachgegangen werden. 



KONTAKT

Prof. Dr. Wiebke Ludwig-Peitsch
Chefärztin der Klinik für Dermatologie und Phlebologie im Vivantes Klinikum im Friedrichshain

Landsberger Allee 49
10249 Berlin
wiebke.ludwig-peitsch@vivantes.de
Mehr Infos: vivantes.de



Beruflich stets die
Sicherheit im Blick:
Jens-Uwe Schwebel

INTERVIEW

Auf eine TASSE KAFFEE mit...

... Jens-Uwe Schwebel. Seit 2014 leitet der Diplom-Ingenieur (44) die Stabsabteilung Sicherheitstechnischer Dienst bei Vivantes. Als leitende Fachkraft für Arbeitssicherheit und ausgebildeter Sicherheitsingenieur berät der Familienvater aus Brandenburg mit seinem Team zu Arbeitsschutz, Gefährdungen sowie Management-Themen und erarbeitet Projekte und Prozesse.

Hätte ich zwei Leben, dann ...

... wäre ich ziemlich traurig. Ich wünsche mir nämlich mehr als zwei.

Mein Lieblingsort ist ...

... meine kleine private Werkstatt.

Meinen Feierabend verbringe ich am liebsten ...

... damit, über den Tag und die Welt nachzudenken.

Wenn ich mal wirklich wütend bin, dann ...

... über mich selbst. Wut ist für mich ein zu emotionales Gefühl, um es an fremde Menschen weiterzugeben.

Ein gutes kollegiales Miteinander ...

... fängt bei der eigenen Haltung an. Ich finde es schade, wenn sich Kolleg*innen für „etwas Besseres“ halten.

Das Arbeiten bei Vivantes ...

... hängt stark von der Aufgabe und der eigenen Tätigkeit ab. Es ist gut, wenn man sich selbst motivieren und andere inspirieren kann.

Ein idealer Arbeitsplatz zeichnet sich aus durch ...

... sichere Arbeitsbedingungen, verantwortungsvolle Vorgesetzte und eine funktionierende Kaffeemaschine in der Nähe.

Technischer Fortschritt ist ...

... wenn man nur kurz darüber nachdenkt, etwas Gutes. Als begeisterter Techniker mache ich mir dennoch Sorgen über die soziologischen Langzeitfolgen.

Mein Smartphone ist für mich ...

... ein Zeitfresser, ein verführerischer Ablenker und eine kulturelle Vernichtung echter sozialer Kontakte. Und dennoch brauche ich es beruflich.

Zuletzt habe ich im Kino ...

... tatsächlich gefroren.

Die besten Urlaube sind die ...

... die man nicht braucht!

Sport ist für mich ...

... dann angenehm, wenn er vorbei ist. Ich treibe regelmäßig Sport, mag es aber nicht. 😊

Kartoffelgulasch „SZEGEDINER ART“



In jedem Vivantes Magazin:
Ein leckeres Rezept vom
Restaurantchef des Tulus
Lotrek in Kreuzberg

Von der Vivantes Gastronomie
empfohlen und vom Berliner **Sterne-
koch** Max Strohe mit Spreewaldgurken
raffiniert regionalisiert.

ZUTATEN

(für 4 Portionen)

400 g Kartoffeln
200 g Sauerkraut
100 g Paprika
400 ml Gemüsebrühe
50 g Zwiebeln
100 g Spreewaldgurken
100 g Crème fraîche
1 EL Tomatenmark
Roux (dunkle Mehlschwitze)
Rauchsalz
Öl

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 30 Minuten



Sie möchten das
Rezept nachkochen?
Dann einfach den
QR-Code scannen und
das Video anschauen.



OHNE FLEISCH

DEFTIG IM GESCHMACK

- 1 Kartoffeln schälen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Sauerkraut abspülen und abtropfen. Auch die Spreewaldgurken sowie die Paprika in 1–2 cm große Würfel schneiden.
- 2 Zwiebeln in Streifen schneiden und im Öl anschwitzen. Tomatenmark hinzufügen und mitschwitzen.
- 3 Mit der Gemüsebrühe auffüllen.
- 4 Kartoffeln, Paprika, Gurkenwürfel und Sauerkraut zugeben und so lange kochen, bis die Kartoffeln weich sind.
- 5 Abschmecken mit Rauchsalz, mit der dunklen Roux leicht binden.

Guten Appetit!

Betörend NÜCHTERN

Besser denken und schlafen, vielleicht ein wenig abnehmen – dazu Neues erleben und die eigene **Wahrnehmung schärfen**. Wer das will, muss keine Bücher lesen oder viel Geld ausgeben. Das geht viel leichter, als man denkt.

■ **MAL EINE ZEIT LANG FASTEN**, keinen Alkohol trinken und Getränke mit null Umdrehung ausprobieren. Die einen sagen: „Das ist voll öde, langweilig!“ Die anderen lächeln wissend – und sie sind nicht allein. Denn diese Facette eines gesunden Lebensstils ist in unserer Gesellschaft mittlerweile gar nicht mehr so selten. „Immer öfter erlebt man, dass Jugendliche und Erwachsene bewusst verzichten, etwa um etwas anders zu machen oder sich anders zu spüren“, berichtet Dr. med. Christoph Richter, MBA, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik und Ärztlicher Direktor im Klinikum Kaulsdorf.

„Sober Curiosity“ – das lässt sich mit „nüchtern, aber neugierig“ übersetzen – oder das „Sober Movement“, eine Nüchternheitsbewegung aus den USA, scheint zu uns hinübergeschwappt zu sein. Das zeigen zum Beispiel Bücher mit Titeln wie „Vom unerwarteten Vergnügen, nüchtern zu

sein“ oder „Ohne Alkohol, die beste Entscheidung meines Lebens“. Die Sängerin Kylie Minogue macht Werbung für ihren Wein ohne Promille, selbstverständlich bringt auch die Getränkeindustrie alkoholfreie Produkte auf den Markt. Und so lassen sich Wein und Sekt – ohne Umdrehungen – in ganz normalen Supermarktregalen finden. Es gibt sogar einen Späti in Kreuzberg, der sich auf Getränke mit null Prozent spezialisiert hat, sowie Partys und Festivals ohne Alk in und um Berlin. Aber kann man dabei überhaupt Spaß haben? Und was soll eine nüchterne Zeit so besonders machen? *gesund!* hat Dr. Christoph Richter gefragt.



KONTAKT

Dr. med. Christoph Richter, MBA
Chefarzt der Klinik für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik
Ärztlicher Direktor Vivantes Klini-
kum Kaulsdorf – Akad. Lehrkran-
kenhaus der Charité, Berlin

Myslowitzer Str. 45,
12621 Berlin
christoph.richter@vivantes.de



"Es eröffnet sich
eine vielfältigere
Welt mit einer
erhöhten Selbst-
wahrnehmung."

Dr. Christoph Richter

Herr Dr. Richter, was macht es Ihrer Meinung nach attraktiv, ohne Alkohol auszukommen?

Wenn man verzichtet, wirkt sich das etwa auf den Schlaf aus: Dieser wird gesünder. Denn Alkohol zerstört die Schlafarchitektur. Dazu verbessern sich die Konzentration und das Lernvermögen. Nicht zuletzt wird die Leber entfettet, und man spart viele Kalorien. Auf längere Sicht reduziert sich das Krebsrisiko, das Herz wird geschont und das Immunsystem wieder fitter. Und letztlich geht es auch der Psyche besser.

Was passiert mit den Gefühlen?

Wir spüren uns und unsere Emotionen intensiver, können uns besser wahrnehmen, und das ist gekoppelt mit unserem Denken und Verhalten.

Vieles wird bewusster. Wenn man sich selbst nicht wahrnimmt, kann man auf lange Sicht auch psychisch krank werden.

Wie wirkt sich der Verzicht auf positive Emotionen aus?

Freude, Liebe, Stolz – auch sie sind mit Alkohol nicht so ganz spürbar, halten weniger lang an. Alkohol kann sedieren und müde machen. Dies beeinflusst unser Belohnungssystem. Wer sich aber nur auf Alkohol fokussiert, nimmt andere belohnende Stimuli nicht mehr so wahr – etwa Sport, Partnerschaft oder Hobbys. Sie verlieren an Bedeutung, und das kann langfristig zu Problemen führen.

Toll ist, wenn wir einfach so sein können, wie wir Menschen sind. Denn Emotionen gehören zu uns, und sie sind richtig und gesund. Und wichtig fürs Leben – ja, sogar fürs Überleben. Angst ist ein wichtiges Gefühl. Ohne sie wären wir heute nicht mehr auf der Welt. Und wenn ich mich über etwas ärgere, war etwas nicht in meinem Sinne oder Interesse. Es lohnt sich, über den Grund des Ärgers nachzudenken. Denn erst wenn ich diesen erkenne, lässt sich etwas an einer Situation verändern. Ohne Wahrnehmung kann ich keine Lösung finden.

In unserer Gesellschaft wird Alkohol häufig als sozialer Schmierstoff verstanden. Wie viel Mut braucht es, darauf zu verzichten?

Das kann ganz unterschiedlich sein. Je nachdem, wie die eigene Peergroup üblicherweise unterwegs ist, braucht man vielleicht etwas Mut. Ist der Freundeskreis eher gesundheitsbewusst, erhält man sicher eine Bestätigung.

DAS FAZIT DER REDAKTION: Unabhängig davon, wie andere reagieren, scheint es eine lohnende Erfahrung zu sein, einfach mal „nüchtern neugierig“ zu sein: Mit dem gesundheitsbewussten Lebensstil verspricht der Sommer intensiver, bunter und energiegeladener zu werden. Probieren Sie doch einfach mal einen Mocktail* – prost! 🍷

**Mocktail: scherzhafte Wortzusammensetzung aus „Cocktail“ und dem englischen Wort „mock“, das übersetzt auch „Nachahmung“ bedeutet.*





**PRIV.-DOZ. DR. MED.
TOBIAS WEISMÜLLER**

Vivantes
Humboldt-Klinikum

Schon der Name verheißt nichts Gutes: **Fettleber**. Muss das Organ mehr Gifte verarbeiten oder mehr Fette aufnehmen, als es abbauen oder speichern kann, lagert sich zusätzlich Fett im Lebergewebe ab. Es kommt zu einer Schädigung mit teilweise gravierenden Folgen.



WENN DIE
Leber
HILFE
BRAUCHT



**PROF. DR. MED.
DIANA RUBIN**

Vivantes Klinikum Spandau,
Humboldt-Klinikum

■ DIE ZIVILISATIONSKRANKHEIT

nimmt beständig zu: Rund ein Drittel der Erwachsenen, vor allem stark Übergewichtige und jene mit Typ-2-Diabetes, sowie jedes dritte übergewichtige Kind haben eine vergrößerte Leber. Damit steigt das Risiko von Leberentzündungen oder Leberkrebs, auch Bluthochdruck sowie Herz- und Gefäßerkrankungen gehen häufig mit der Leberverfettung einher, dazu beschleunigt sie die Entwicklung von Typ-2-Diabetes. Als Ursache gilt überwiegend unsere Lebensweise: Ernährung mit zu vielen Kohlenhydraten, mangelnde Bewegung, Alkoholmissbrauch sowie auch die Einnahme bestimmter Medikamente. Die Krankheit kann jahrelang un bemerkt verlaufen: Das Organ lagert mehr und mehr Fett ein, es schwillt an, bisweilen auf die doppelte Größe.

Unspezifisch: die Symptome

Was sind erste konkrete Hinweise auf eine Fettleber? Privatdozent Dr. med. Tobias Weismüller, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin – Gastroenterologie und Hepatologie am Vivantes Humboldt-Klinikum sowie Leiter des Departments für Gastroenterologie und Onkologie, ebenfalls am Humboldt-Klinikum, gibt einen Einblick in die Diagnostik: „Die Leber leidet still, sagt man, und so verläuft die Fettlebererkrankung lange Zeit völlig asymptomatisch. Allerdings können bereits in frühen Stadien bestimmte Leberwerte, die sogenannten Aminotransferasen, in der Routinelabor kontrolle erhöht sein. Unsere Fachgesellschaften empfehlen daher die regelmäßige Kontrolle dieser Blutwerte ab dem 35. Lebensjahr. Auch in der Ultraschalluntersuchung zeigt eine verfettete Leber ein relativ charakteristisches Bild. Insbesondere bei erhöhtem Risiko für eine Lebererkrankung sollten solche Früherkennungsmaßnahmen erfolgen. Das Risiko lässt sich zum Beispiel mit dem Fragebogen der Deutschen Leberstiftung (unter: **mehr.fyi/Lebertest**) erfassen. Auffälligkeiten im Labor oder im Ultraschall sollte dann weiter nachgegangen werden. Damit andere und gut behandelbare Ursachen einer

Lebererkrankung wie beispielsweise eine Virusinfektion ausgeschlossen sowie bei Bestätigung der Fettleber rechtzeitig durch Lebensstiländerungen gegengesteuert werden kann. Treten hingegen Symptome wie deutliche Leistungsminderung, Gelbsucht, Bauchwasser, Juckreiz oder eine auffällige Blutungsneigung auf, liegt bereits eine gravierende Leberschädigung vor. Dann ist höchste Eile geboten, um die Leber vor weiterer Schädigung zu bewahren und schwere Komplikationen wie Leberkrebs oder Speiseröhrenkrampfadern mit dem Risiko innerer Blutungen rechtzeitig erkennen und behandeln zu können.“

Wirksam: Ernährungsumstellung

Medikamentös lässt sich eine Leberverfettung bislang nicht behandeln – doch sie ist reversibel. „Das Leberfett ist zum Glück sehr dynamisch. Es kann durch eine verminderte Kalorienaufnahme rasch wieder aus der Leber mobilisiert und verstoffwechselt werden“, erklärt Frau Prof. Dr. med. Diana Rubin, Leiterin Zentrum für Ernährungsmedizin und

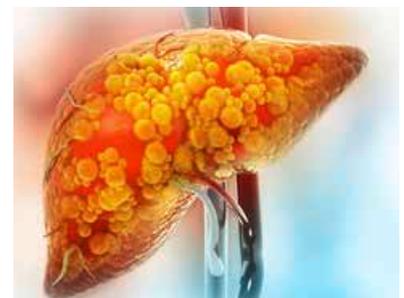
Diabetologie, Fachärztin für Innere Medizin, SP Gastroenterologie, Zusatzbezeichnung Diabetologie Ernährungsmedizinerin (DGEM). Dafür ist eine Umstellung der Ernährung und der Lebensgewohnheiten nötig, regelmäßige sportliche Betätigung sowie mehr Bewegung im Alltag. „Übergewichtige Personen sollten etwa 500 kcal pro Tag einsparen. Eine noch stärkere Kalorienreduktion führt zwar zu einer schnelleren Verbesserung des Leberfettgehaltes, oft aber auch zu unerwünschten Jo-Jo-Effekten. Die Maßnahmen sollten langfristig umsetzbar sein, sie können Kohlenhydrate und/oder Fett einsparen, aber auch Intervallfasten beinhalten. Mindestens 5 Prozent des Ausgangsgewichtes sollten reduziert werden, bei bereits vorliegender Fibrose (siehe Kasten) mindestens 10 Prozent. Personen mit einer Fettleber kann Kaffeekonsum explizit empfohlen werden, auf Alkohol ist unbedingt zu verzichten. Normalgewichtigen Patient*innen rate ich, die Prinzipien der traditionellen mediterranen Ernährung umzusetzen.“

INFO

DIE LEBER

Unser größtes inneres Organ wiegt etwa 1,5 Kilogramm und ist für Entgiftung und Stoffwechselfunktionen zuständig. Leberzellen entgiften den Körper, produzieren und speichern Eiweiße, verwerten Fette. Die Leber entzieht dem Blut gefährliche Stoffe und produziert Galle für die Verdauung. Bei einer Fettleber (Steatosis hepatis) unterscheidet man zwischen einer nicht alkoholischen (NAFL) und einer alkoholischen Fettleber (AFL), die Unterscheidung ist nicht immer eindeutig zu treffen. Das erste Stadium der Erkrankung zeigt eine reine Fettleber, ohne entzündliche Reaktionen, in der zweiten Phase sind solche (Steatohepatitis) bereits erkennbar. Diese sogenannte Fettleberhepatitis wird weiterhin unterschieden in

eine nicht alkoholische (NASH) und eine durch Alkoholkonsum verursachte alkoholische Fettleberentzündung (ASH). Aus der Fettleberhepatitis kann sich eine Leberfibrose (Bindegewebsvermehrung) und im weiteren Verlauf



eine Leberzirrhose (Vernarbung der Leber) entwickeln. Auch Leberzellkrebs zählt zu den möglichen Folgeerkrankungen.

Let's TANGO

Um die Erkrankung **Parkinson** zu behandeln, stehen mittlerweile gute Therapien zur Verfügung, und die Forschung arbeitet intensiv an neuen Ansätzen. So kann beispielsweise auch Tanzen helfen.

■ **ZU BEGINN** bemerken sie Schwierigkeiten beim Schreiben, das Schriftbild verändert sich. Oder es tritt ein fast unmerkliches Zittern auf. Im Verlauf der nächsten Monate und Jahre verstärken sich die Symptome, alltägliche Verrichtungen wie das Zuknöpfen eines Hemdes werden mühsam. Das Zittern der Hände behindert beim Essen und Trinken – und es löst bei den Betroffenen Scham aus. Das Gehen wird langsamer und beschwerlicher, die Stimme leiser. Die Stimmung kann bei Menschen, die an Parkinson leiden, gedrückt sein. Viele ziehen sich aus ihrem sozialen Umfeld zurück. Die Symptome sind bei jeder Patientin und jedem Patienten unterschiedlich, auch leidet nicht jeder unter Zittern.

Betroffen sind in Deutschland mindestens 300.000 Menschen. Die Erkrankung Parkinson ist nicht auf nur eine Ursache zurückzuführen, vielmehr müssen zur Krankheitsauslösung verschiedene genetische und Umweltfaktoren zusammentreffen.

Nach Alzheimer die häufigste Erkrankung

Bei Morbus Parkinson sterben Zellen in bestimmten Hirnarealen ab. Wie man heute weiß, beginnt die Erkrankung bereits viele Jahre vor Auftreten der ersten sichtbaren Symptome wie Zittern oder Bewegungsverlangsamung. Nach Alzheimer ist Parkinson die häufigste neurodegenerative Erkrankung des zentralen Nervensystems. Die weit überwiegende Mehrheit aller Erkrankten leidet unter dem primären oder idiopathischen Morbus Parkinson, ein kleiner Teil unter sogenannten atypischen Parkinsonsyndromen, die leider schlechter behandelbar sind.

Bei einem Teil der Betroffenen beginnt die Erkrankung in den Nervenzellen des Darms. Über Jahre breitet sie sich von da über Nervenbahnen im Körper in Richtung Gehirn aus, um sich über weitere

Jahre dort im Sinne eines Dominoeffektes von Zelle zu Zelle auszubreiten. Im Ergebnis sterben die betroffenen Zellen vorzeitig ab. Erst mit Schädigung einer bestimmten Hirnstruktur im Mittelhirn, der Substantia nigra, in deren Zellen der Botenstoff Dopamin produziert wird, treten die sichtbaren Bewegungseinschränkungen bei den Betroffenen auf.

Glücklicherweise gibt es mittlerweile eine Vielzahl verschiedener Medikamente, die auf die individuellen Bedürfnisse der Parkinsonpatient*innen abgestimmt werden. Mit ihnen können die Symptome und die Lebensqualität der Betroffenen deutlich verbessert werden. Heilen lässt sich die Krankheit noch nicht, daran wird aber weltweit mit Hochdruck geforscht.



Tanzen macht nicht nur Spaß. Es kann sich auch positiv auf das Wohlbefinden von Menschen auswirken, die an Parkinson erkrankt sind.



AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG?
Über aktuelle Fortschritte in der Forschung und neue Therapieansätze berichtet Prof. Dr. med. Jörg Müller online unter mehr.fyi/parkinson. Auch über den QR-Code gelangen Sie zum Beitrag.



PROF. DR. MED. JÖRG MÜLLER

Chefarzt der Klinik für Neurologie im Vivantes Klinikum Spandau

MEHR INFOS

PARKINSON

Parkinsonsyndrome werden in vier Gruppen unterteilt:

1

Das primäre oder idiopathische Parkinson-Syndrom wird als Morbus Parkinson bezeichnet und betrifft circa 75 Prozent der Betroffenen. Es handelt sich um eine eigenständige Erkrankung, ohne dass sich eine anderweitige Ursache finden lässt.

2

Genetische Formen des Parkinsonsyndroms. In den letzten 20 Jahren wurden zahlreiche Gene identifiziert, die das Erkrankungsrisiko erhöhen können.

3

Parkinsonsyndrome im Rahmen anderer neurodegenerativer Erkrankungen – sogenannte atypische Parkinsonsyndrome

4

Symptomatische (sekundäre) Parkinsonsyndrome: durch bestimmte Medikamente oder Giftstoffe ausgelöst oder als Folge schwerer Gehirnverletzungen.

3 FRAGEN AN...

Herr Prof. Dr. Müller, was tut Patientinnen und Patienten gut, die an Parkinson leiden?

Bewegung und Sport wirken sich sehr positiv aus – sowohl auf das Fortschreiten der Behinderung als auch auf das körperliche Wohlbefinden. Unter den Sportarten scheint Tischtennis den besten Effekt auf die Beweglichkeit bei Parkinson-Betroffenen zu haben. Tanzen wirkt sich ebenfalls positiv aus, Tangotänzen hat dabei die nachweislich beste Wirkung.

Was raten Sie Erkrankten, damit sie möglichst lange selbstständig in ihrem sozialen Umfeld leben können?

Selbstbewusst mit der Erkrankung umgehen. Kein Betroffener oder keine Betroffene ist „schuld“ an der Parkinson-Erkrankung und sollte sich nie für sichtbare Auswirkungen schämen oder entschuldigen – und sich auf keinen Fall aus dem sozialen Umfeld zurückziehen. Leider passiert das immer noch sehr oft. Betroffene haben häufig Angst vor der Reaktion des Umfelds und versuchen möglichst lange, ihre Erkrankung zu verheimlichen, teilweise sogar vor Familienangehörigen. Aus meiner Erfahrung haben jedoch diejenigen Menschen die beste Lebensqualität, die offen mit ihrer Parkinsonerkrankung umgehen und sich aktiv den damit verbundenen Herausforderungen stellen. Regelmäßige körperliche Bewegung, eine auf das individuelle Krankheitsbild optimal angepasste Medikation und ein stabiles soziales Umfeld sind die wesentlichen Faktoren, um möglichst lange selbstständig mit Parkinson leben zu können.

Und ist es ein Mythos oder stimmt es, dass Kaffee das Risiko senkt, an Morbus Parkinson zu erkranken?

Es gibt Hinweise darauf, dass hoher Koffeinkonsum das Risiko, eine Parkinsonerkrankung zu entwickeln, reduziert. Im Mausmodell konnte gezeigt werden, dass Koffein die dopaminproduzierenden Nervenzellen der Substantia nigra gegen Angriffe durch Nervenzellgifte schützen kann. ☺

WIE ERLEBEN SIE VIVANTES? IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!

VOLLES VERTRAUEN

Anfang März musste ich mich einer Darm-OP unterziehen. Die Chirurgie im Vivantes Klinikum Kaulsdorf wurde mir ausdrücklich empfohlen ... Dank des Könnens von CA Dr. Burghardt und seiner besonderen OP-Technik, der transvaginalen Bergung des OP-Präparates, hatte ich ... keinen Bauchschnitt und war nach der OP schnell schmerzfrei und beweglich ... Er ist ein sehr guter und erfahrener Chirurg, einer der wenigen Ärzte, die diese Methode der Entfernung von erkrankten Organen aus natürlichen Körperöffnungen beherrschen und anwenden ... sein ganzes Team, einschl. Anästhesie und Koloskopie, genießt mein volles Vertrauen.

Buda22 berichtet als Patient

TIEFE DANKBARKEIT

Ich möchte einfach nur DANKE an das Team der Station 8.11 im Vivantes Klinikum im Friedrichshain sagen! Kind war dort wegen Alkoholabhängigkeit und Drogenkonsum. Nach einem harten Kampf ist es nun schon länger als ein halbes Jahr trocken. Uns hat die Kombination aus den nötigen Regelungen und Konsequenzen einerseits und individuellen Lösungen andererseits für die Jugendlichen ... sehr beeindruckt. ... Unser Kind hat die Klinik mit Schulabschluss, Ausbildungsplatz und der festen Überzeugung verlassen, dass sich ein Leben ohne Alkohol- und Drogenkonsum lohnt. Ich kann nicht in Worte fassen, was Sie für unser Kind und damit auch für uns als Familie geleistet haben!

**RBC berichtet als Angehöriger
eines Patienten**

MIT KOMPETENZ UND HERZ

... Viele Kilometer entfernt sage ich herzlich danke ... Unser Sohn Constantin wurde auf Station 52 im Vivantes Klinikum im Friedrichshain fürsorglich, kompetent und herzlich betreut. Er hat dies mehrfach uns gegenüber so formuliert. Wir sind erleichtert und sehr dankbar für all Ihren Einsatz und das Anteilnehmen ... Sein Bruder Raphael holt ihn heute ab. Sonnige Grüße und weiter so ...

Herzlichst, Nannette Niklewitz aus Darmstadt

Danke!

VIVANTES rennt



Es heißt: **Laufen macht glücklich**. Dafür lassen sich sicher auch medizinische Erklärungen finden. Wir meinen: Das sieht man doch! Erfahren Sie mehr über besondere Events, die man nicht verpassen sollte.

■ **DER SCHWEISS** rinnt ihnen über die geröteten Gesichter, und der Atem geht schnell. Manche kommen auch etwas entspannter ins Ziel. Die Vivantes Läuferinnen und Läufer haben es geschafft! Die Augen strahlen, und das Lachen fällt leicht. Ja, man stellt fest: Sie sehen vielleicht etwas geschafft, aber sehr glücklich aus.

Auch in diesem Jahr konnten sich Vivantes Mitarbeitende wieder für die Events Berliner KoRo Frauenlauf, IKK BB Berliner Firmenlauf oder Berliner Wasserbetriebe TEAM-Staffel anmelden – Vivantes sponserte die Teilnahmegebühr und jeweils ein Laufshirt. Und auch für die Kolleginnen und Kollegen, die zum Anfeuern und Jubeln kamen, gab's ein Shirt.

Unbeschwerter Austausch

Am Vivantes Stand beim Berliner Firmenlauf versammelte sich am Ende ein großes Team. Kühle Getränke und Snacks stärkten die Teilnehmenden, während sie sich ungezwungen austauschten. „Bei den Läufen ist fast jede unserer Berufsgruppen vertreten: etwa Chefärztinnen und -ärzte, Verwaltungsangestellte und auch Mitarbeitende aus Tochterfirmen sind dabei“, berichtet Kathrin Sitsch, Marketingreferentin aus der Konzernkommunikation. Sie ist Teil des Teams, das sich bei Vivantes um die Laufveranstaltungen kümmert. Schon im Vorfeld



Vivantes nahm als ein Team von insgesamt 872 Mitte Mai am Berliner Firmenlauf über 5,5 Kilometer teil.



„Die Begeisterung ist so groß, ich habe sogar überlegt, selbst mitzulaufen.“

Kathrin Sitsch,
Konzernkommunikation

der Events erhielt sie Anfragen zu den beliebten Shirts. „Wir designen sie jedes Jahr neu und haben sogar echte Sammelfans“, berichtet Kathrin Sitsch. „2023 hat Marija Kozina in ihrer Freizeit die Gestaltung übernommen. Sie arbeitet im Vivantes Klinikum Am Urban als Bereichspflegeleiterin und ist gelernte Grafikdesignerin – an dieser Stelle noch einmal herzlichen Dank dafür!“



Den CO₂-Fußabdruck verkleinern

„Beim aktuellen Laufshirt haben wir verstärkt auf Nachhaltigkeit geachtet“, betont Kathrin Sitsch. So wurden die Shirts in Europa aus recyceltem Material hergestellt und sind etwas neutraler, also ohne großen Werbe-Slogan, gestaltet. „Damit setzen wir darauf, dass die Shirts auch nach den Läufen privat getragen werden.“

Warum Vivantes das Engagement fürs Laufen überhaupt wichtig ist? „Als Gesundheitsunternehmen haben wir natürlich ein großes Interesse daran, dass Mitarbeitende einen

gesunden Lebensstil pflegen, sich ausgewogen ernähren und Sport treiben.“ Dabei sind die verschiedenen Läufe, die Vivantes sponsert, nur ein Teil der Unternehmensaktivitäten rund um die Gesundheit. Es gibt auch Betriebs-sportgruppen und andere Aktionen.

Ein starkes Team für Berlin

Doch zurück zu den Laufevents. Über ihre Erfahrungen am Stand beim Firmenlauf schwärmt Kathrin Sitsch: „Die Stimmung ist so fröhlich und ausgelassen, der Alltagsstress gerät komplett in Vergessenheit. Es ist eben, wie das Sprichwort sagt: Laufen macht glücklich.“ Und auch Kolleginnen und Kollegen, die keinen Sport machen wollen oder können, haben die Möglichkeit, dabei zu sein. „Die Anfeurer sind enorm wichtig, sie sind Teil des Teams und herzlich willkommen.“ Schließlich gehe es weniger darum, als Erste oder Erster durchs Ziel zu kommen, sondern ein Teil von etwas zu sein. Dabei sein ist alles: „Bei den Veranstaltungen entsteht ein ganz großes WIR, das spürt man deutlich. Wir sind ein starkes Team, das für die Berlinerinnen und Berliner im Gesundheitswesen und in der Pflege da ist. Mit den Läufen setzen wir ein deutliches Signal.“



BÖSE Geister

Hallo? Bist du noch da? Die „Dating-Welt“ funktioniert nach eigenen Regeln. Das **Ghosting**, der plötzliche Kontaktabbruch ohne Vorwarnung, ist eine unangenehme Begleiterscheinung, die viele nicht nur ratlos, sondern tief verletzt zurücklässt.

■ **ALS OLE** das Restaurant verlässt, hat er ein warmes, ein gutes Gefühl. Auch das zweite Treffen mit Benina ist vielversprechend verlaufen. Gute Gespräche über gemeinsame Interessen, über Bücher, Reisen und ein Hobby, das beide miteinander teilen: das Wandern. Am kommenden Wochenende wollen sie ins Umland fahren und eine längere Tour unternehmen. Bei der Verabschiedung sagt Benina, sie freue sich auf den Ausflug, könne es kaum erwarten. Doch die geplante Wanderung findet nicht statt – Benina ist urplötzlich für Ole nicht mehr erreichbar. Weder per Telefon noch über E-Mail oder WhatsApp, ebenfalls nicht über die sozialen Medien, sie hat sich gespenstergleich in Luft aufgelöst. Ole bleibt zurück mit einem Berg an Fragen, auf die er keine Antworten bekommt. Immer wieder geht er jede Einzelheit der zurückliegenden beiden Verabredungen in seiner Erinnerung durch. Intensiv, lebhaft und unkompliziert waren die



WER GHOSTED?

Laut einer Online-Erhebung, 2021 in Deutschland durchgeführt, ist das Ghosting insbesondere bei den 18- bis 24-Jährigen verbreitet: Im Bereich Dating gaben 26 Prozent an, bereits mindestens einmal einen Kontakt abrupt abgebrochen zu haben, bei den über 55-Jährigen waren es nur 2 Prozent.

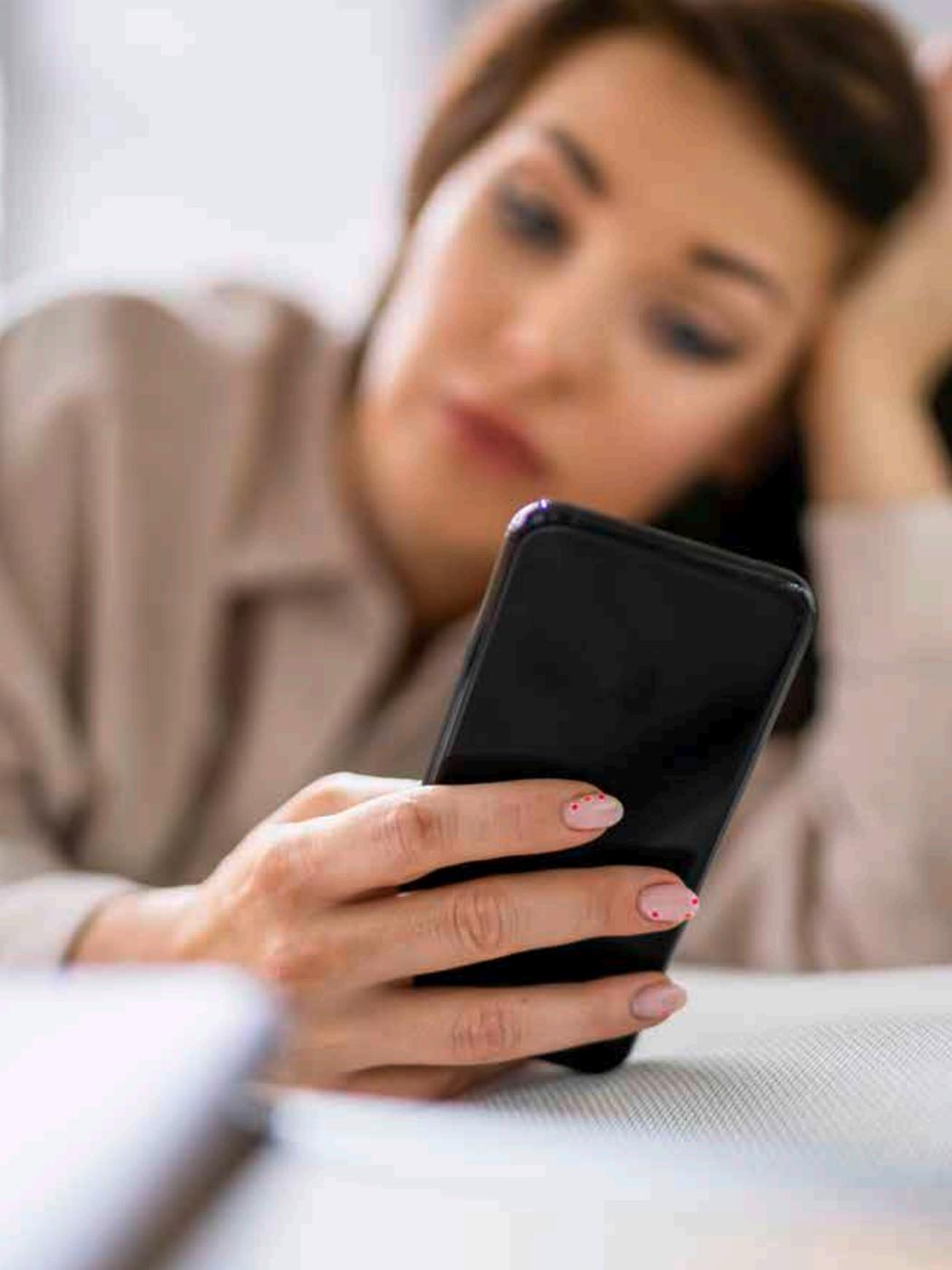
Treffen, sie machten „Lust auf mehr“, genau so hatte es Benina selbst ausgedrückt. Was ist passiert? Was hat er falsch gemacht? Hat er Benina unbeabsichtigt bedrängt oder gekränkt, sie missverstanden, Zwischentöne überhört? Mit seinen Gedanken und Gefühlen läuft er ins Leere, fühlt sich verletzt und herabgesetzt, zweifelt an sich, an seiner Wahrnehmung und Menschenkenntnis.

Erleben Menschen das Phänomen Ghosting häufiger, können diese bedrückenden Gefühle erhebliche psychische Probleme nach sich ziehen.

Nicht vergessen: Hier geht's um Menschen

Wenn wir auf Datingportalen Profile von links nach rechts wischen, vergessen wir oft: Wir löschen keine Produkte oder Dienstleistungen, sondern im Prinzip Menschen. In unserer heutigen Welt ist nahezu alles rund um die Uhr verfügbar, es scheint so, als übertrage sich diese Wegwerfmentalität nun auch auf den Menschen. Doch Normen und Werte wie zwischenmenschlicher Respekt, Verbindlichkeit und Beständigkeit halten uns als Gesellschaft zusammen. Würden sich Unbeständigkeit und Nichtachtung als übliche Verhaltensweisen im digitalen Miteinander durchsetzen, wären die Folgen für die soziale Gemeinschaft verheerend.

Wer nicht den Mut hat, sich ehrlich zu erklären, ist feige und konfliktscheu. Das kann mit Selbstzweifeln und Unsicherheit dieser Person einhergehen. Auch Bequemlichkeit spielt sicher eine Rolle: Ghosting kostet weder Zeit noch Mühe, und man vermeidet es, sich zu rechtfertigen und mit den Gefühlen und Reaktionen des anderen auseinanderzusetzen. Auch Bindungsangst kann das Ghosting veranlassen. Es gibt Menschen, die sich davor fürchten, eine



Wer nach einem unvermittelten Kontaktabbruch keine Antworten auf seine Fragen erhält, ist verletzt, fühlt sich hilflos und zu Recht respektlos behandelt.

Beziehung einzugehen und sich auf jemanden einzulassen. Sie haben Angst, verletzt zu werden, und verletzen lieber andere. Ein weiterer Grund mag sein, die Beziehung bewusst oberflächlich halten zu wollen, frei von jeglicher Verpflichtung. Demzufolge ist in der Mehrheit der Fälle nicht das Verhalten oder die Person des „Gehosteten“ für den plötzlichen Kontaktabbruch verantwortlich, sondern die persönlichen Probleme des Ghosters. Das Wissen darum tröstet Betroffene nicht immer. Es verhindert aber vielleicht eine lang andauernde Auseinandersetzung mit dem Vorfall, die nie zu einem eindeutigen, befriedigenden Ergebnis führen würde, weil eine endgültige Klärung ausbleibt. Was hilft? Das Ghosting nicht persönlich nehmen, sich ablenken und den Vorsatz fassen: „Ich mach es besser!“ 🍷

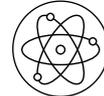
SO BITTE NICHT

MIESE METHODEN BEIM DATEN



GHOSTING:

Unvermittelter, kompletter Kontaktabbruch



ORBITING:

Plötzlicher Kontaktabbruch, bei dem die abbrechende Person aber noch immer sichtbar in den sozialen Medien aktiv ist.



SUBMARINING:

Eine Person ghostet die andere, taucht aber nach einer Weile wie ein U-Boot wieder auf, als wenn nichts vorgefallen wäre. Eine vor allem bei Narzisist*innen beliebte Taktik, um die Kontrolle in der Beziehung zu behalten.



BENCHING:

Bei dieser Form des Kontaktabbruchs findet noch Kommunikation statt: Die eine Person macht einer anderen unrealistische Hoffnung auf eine Klärung des Problems oder ein weiterführendes Kennenlernen, allerdings ohne ernsthafte Absichten.



BREADCRUMBING:

Wer den Kontakt abbrechen oder minimieren möchte, wirft seinem Gegenüber immer mal wieder „Brotkrümel“ hin, um sich langsam, aber sicher ohne „großen Knall“ verabschieden zu können.

Quelle: stern.de, 3.10.2022

Mitmachen & GEWINNEN!

Anzahl der Lebensjahre	Schmerz mindern	Eigentum, Habe	▼	Rückstand	weiblicher franz. Artikel	▼	nicht ausgeschaltet	▼	8	ein weiches Metall	Kose-name für Mutter	▼	Gallert-masse
▶	▼			▼	Gewicht verlieren	▶		3			▼		
▶			1										Schiffs-anlege-platz
flache Hülsen-frucht		kernig-gemütlich		7					Fußball-verein, ... Madrid	individ. Be-zeichnung		ein Binde-wort	▼
dicker Haar-knoten	▶	▼							▶	4		▼	
stark metall-haltiges Mineral	▶				arabi-scher Artikel				Barm-herzig-keit Gottes		ein Umlaut	▶	10
Fisch-fang-gerät			11	starker Zweig	▶			Ausruf der Überras-chung	▼			2	
▶			12			Teil des Fußes	▶			9	unbe-stimmter Artikel	▶	6

Wer das Kreuzworträtsel oder das Sudoku knackt, kann gewinnen!
Einfach das Lösungswort aus den gerahmten Kästchen übertragen oder die Lösungszahl errechnen.
Einsendeschluss ist der 20. Juli 2023

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Teilnahmeberechtigt sind alle, die mindestens 18 Jahre alt sind und ihren Wohnsitz in der Bundesrepublik Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal am Gewinnspiel teilnehmen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Mitarbeiter*innen von Vivantes sind von der Teilnahme ausgeschlossen, ebenso Personen, die gegen die Teilnahmebedingungen verstoßen oder bei denen der Verdacht besteht, dass sie sich bei der Teilnahme am Gewinnspiel unerlaubter Hilfsmittel bedienen oder in sonstiger Weise versuchen, sich oder Dritten durch Manipulation Vorteile zu verschaffen. Der Gewinn wird unter den teilnahmeberechtigten Einsender*innen mit den richtigen Lösungen verlost, die uns spätestens bis zum Tag des Einsendeschlusses, 23.59 Uhr, per Post oder E-Mail zugegangen sind. Die Ziehung findet binnen weniger Tage nach diesem Tag statt. Der Rechtsweg ist im Hinblick auf die Durchführung des Gewinnspiels und die Ziehung ausgeschlossen. Ob diese dann im Streitfall von einem Gericht als rechtswirksam eingeschätzt wird, kann nicht vorhergesehen werden. Dazu liegt keine höchstrichterliche Rechtsprechung vor. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner*innen werden per Mail oder Brief benachrichtigt. Sofern sich der/die Gewinner*in auch auf eine erneute Gewinner*innenbenachrichtigung nicht innerhalb von zwei Monaten meldet, erlischt der Anspruch auf den Gewinn und es wird ein/eine Ersatzgewinner*in ausgelost. Dies gilt auch, wenn die ausbleibende Rückmeldung der Gewinnerin oder des Gewinners darauf zurückzuführen ist, dass er/sie unter den der Vivantes Netzwerk für Gesundheit GmbH bekannt gegebenen Daten nicht (mehr) kontaktiert werden kann. Der Versand der Gewinne erfolgt nur innerhalb Deutschlands. Alle personenbezogenen Daten per Post werden nicht elektronisch erfasst oder gespeichert. Alle Einsendungen werden ausschließlich zum Zweck des Gewinnspiels verwendet und nach Ablauf der Verlosung vernichtet oder gelöscht. Gültig sind die Datenschutzbedingungen unter [vivantes.de/datenschutz](https://www.vivantes.de/datenschutz)

ANLEITUNG SUDOKU

Die Ziffern 1 bis 9 müssen in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Block genau einmal vorkommen. Die Summe der beiden farbigen Kästchen ergibt die Lösungszahl.

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

	+	
=		

Lösungszahl:

1. PREIS



VIELSEITIG EIN LEBEN LANG

Mit ihrem neutralen Design ist die 1-Liter-Flasche Bambaw der perfekte Begleiter – für Arbeit, Sport, Reisen und alltägliche Aktivitäten. Sie besteht aus 18/8 Edeldahl und ist lebenslang haltbar. Verabschieden Sie sich von Plastikflaschen, die die Umwelt belasten! Die ökologische Bambaw-Bottle ist BPA-frei und damit gut für Sie und die Natur. Durch die große Öffnung ist die Kanne einfach zu reinigen, und man kann bequem Eiswürfel oder Früchte hineingeben.

de.bambaw.com

CHIC UND COOL

TRAGBAR Das Allround-Talent besticht durch modischen Look und praktisches Innenleben: Die hochwertige Aluminiumfolieneinlage hält Lebensmittel warm oder kalt. Die Tasche ist leicht und ideal für Schule, Arbeit, Picknick und Campen. Auch als Einkaufstasche bewährt sie sich.

amazon.de

3. PREIS



EIS, EIS, BABY! KÜHLER GENUSS FÜR HEISSE TAGE

2. PREIS



PERFEKTER ZWEIERPACK! Die grünen und pinken Eiswürfelrahmen haben einen verschließbaren Deckel, sodass kein Tropfen Wasser mehr verschüttet wird! Sie bestehen aus lebensmittelechtem Silikon, die Eiswürfel lassen sich deshalb bequem und auch einzeln aus der Form drücken. Perfekt für Wasser, Säfte, selbst gemachtes Eis und Cocktails, zum Backen, Einfrieren von Gemüse, Früchten oder Babybrei. Spülmaschinenfest, BPA-frei, geschmacks- und geruchsneutral sowie unkompliziert im Schrank stapelbar.

amazon.de

Schicken Sie das Lösungswort oder die Lösungszahl an:
Vivantes Netzwerk für Gesundheit GmbH, Interne Kommunikation & Marketing, Stichwort „gesund! Rätsel“, Aroser Allee 72–76, 13407 Berlin oder mailen Sie an: magazin@vivantes.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Vivantes Netzwerk für Gesundheit GmbH, Aroser Allee 72–76, 13407 Berlin, Tel. 030 130 10, magazin@vivantes.de; **V.i.S.d.P.:** Sophie Lehmann, Leiterin Ressort Konzernkommunikation; **Projektmanagerin:** Nadine Gadewoltz; **Redaktion:** trurnit GmbH | trurnit Hamburg, trurnit Berlin: Kerstin Weber, Susanne Siegel, Andrea Melichar (Ass.); **Layout:** trurnit GmbH | trurnit Publishers: Alexandra Barlow; **Fotos:** Vivantes, iStock.com - vvvvta (S. 1), iStock.com - demaerre (S. 3, 6), shutterstock.com - Lars Poyansky (S. 4), Susan Buckow (S. 4), iStock.com - christiangrass (S. 5), Werner Popp (S. 8, 20/Diana Rubin), shutterstock.com - Krakenimages.com (S. 8, 11), iStock.com - RyanJLane (S. 9), Florian von Ploetz (S. 10, 16/Jens-Uwe Schwebel), iStock.com - gollykim (S. 10), iStock.com - delihayat (S. 12/13), Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. (BUND) (S. 12), Lina Truman - Shutterstock (S. 13, 18, 24, 25), shutterstock.com - Anton Nalivayko (S. 14), Reiner Freese (S. 15), Monique Wüstenhagen (S. 17, 27), iStock.com - Dariia Chernenko (S. 18/19), flas100 - stock.adobe.com (S. 18), Carolin Ubl (S. 20/Tobias Weismüller), iStock.com - Andrii Zastrozhnov (S. 20), shutterstock.com - crystal light (S. 21), shutterstock.com - SeventyFour (S. 22/23), Jörg Müller/privat (S. 22), iStock.com - tonaquatic (S. 24), AB_iStock-1369000125 (S. 25), iStock.com - Asya_mix (S. 25), iStock.com - Asya_mix (S. 25), Kevin Kuka (S. 26/27), iStock.com - Asya_mix (S. 27), iStock.com - AndreyPopov (S. 28/29), iStock.com - RobinOlimb (S. 28), iStock.com - StudioU (S. 29), iStock.com - palau83 (S. 29), iStock.com - Stockyarder (S. 29), Produktbilder (S. 31/Bambaw, LessMo, ZoneYan); **Druck:** Motiv Offset NSK GmbH, Grenzgrabenstraße 4, 13053 Berlin



Arbeit mit Sinn.

Und mit Zukunft.

Pflegeausbildung bei Vivantes.
Immer ein guter Plan.

 **Vivantes**

Jetzt bewerben.

Ausbildungsstart 01.10.



Vivantes ist Deutschlands größter kommunaler Klinikkonzern mit rund 18.000 Mitarbeitenden. Unsere generalistische Pflegeausbildung bietet Sicherheit, Sinnhaftigkeit und ein spannendes Berufsfeld. Azubis garantieren wir 30 Urlaubstage im Jahr, einen eigenen Laptop und bis zu 1.353,38 Euro brutto.