

01/2020

# ukb mittendrin

Zeitung des Universitätsklinikums Bonn

## ADIPOSITAS

### HILFE AM UKB



**UKB IM  
CORONA-MODUS**

**WIE DAS VIRUS DEN  
KLINIKBETRIEB PRÄGT**

UNIVERSITÄT  **BONN**

**ukb** universitäts  
klinikumbonn



4

4

**Vorwort**

Prof. Dr. Dr. h. c. mult. Wolfgang Holzgreve, MBA

**CORONA-SPEZIAL**

5

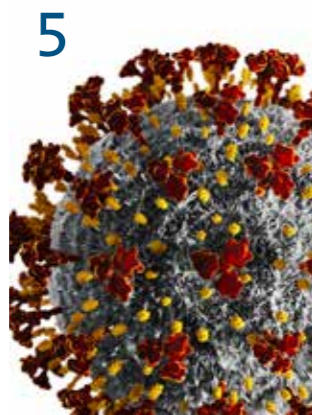
**UKB im Corona-Modus**

Wie das Virus den Klinikbetrieb prägt

7

**Do it yourself**

Alkohol ist auch eine Lösung  
So bunt kann Mundschutz sein



5



10

**THEMA**

10

**Adipositas-Ambulanz des UKB**

Für einen Anfang ist es nie zu spät

11

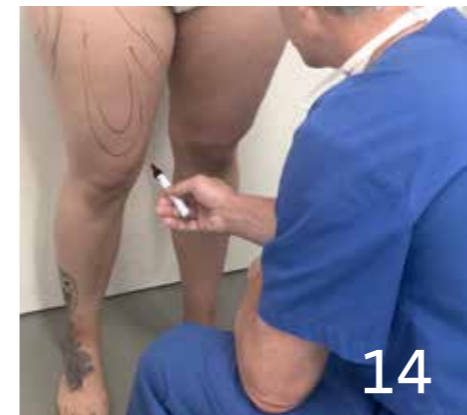
**UKB-Mitarbeiter erzählt**

Von 200 auf 80 Kilogramm

12

**7 Bonustipps zur Fettverbrennung**

Fitness am UKB



14

**MELDUNGEN**

13

Ausstellung „Meine Mama, mein Papa arbeiten am UKB“

Ausstellung im Zentrum für Geburtshilfe und Gynäkologie

3.000 Euro für CASA HOGAR

**WISSEN**

14

**Lipödem**

Wenn Sport und Diät nicht helfen

**INTERN**

18

**ELKI in Betrieb**

Umzug der Superlative



18

**WAS MACHT ...**

19

**... das Team der Transplantationsbeauftragten?**

Entscheidend ist die Entscheidung

20

**Jubilare**

**UKB MITTENDRIN AUCH DIGITAL**  
Zusätzliche Themen, Bilder, Videos, Links und Umfragen

Sie finden unsere Pressemitteilungen, spannende Interviews und interessante Hinweise auch im Internet auf der UKB-Webseite, im UKB-Newsroomblog oder in den UKB-Social-Media-Kanälen wie Facebook, Twitter, Instagram sowie in unserer UKB-Navi-App. Zum Lesen der QR-Codes benötigen Sie eine kostenlose Scan-App, die Sie im App Store oder Google Play Store auf Ihr Smartphone herunterladen können. Viel Freude beim Ausprobieren und Surfen!



Das Foto auf dem Cover ist vor der Corona-Krise entstanden. Die gängigen Corona-Schutzmaßnahmen hatten noch keine Gültigkeit.

**Impressum**

**Herausgeber:**

Der Vorstand des Universitätsklinikums Bonn (UKB)

**V. i. S. d. P.:**

Prof. Dr. Dr. h. c. mult. Wolfgang Holzgreve, MBA,  
Ärztlicher Direktor und Vorstandsvorsitzender

**Chefredaktion:**

Ute-Andrea Ludwig

**Redaktion:**

Daria Siverina  
redaktion@ukbonn.de

**Layout:**

Ingrid Kuhlen

**Fotografie:**

Alessandro Winkler, Rolf Müller, Johann F. Saba,  
Katharina Wislsperger, Adobe Stock, freepik

**Druck:**

Druckerei Eberwein, Wachtberg

**Auflage:**

5.000



# Miteinander füreinander

## LIEBE MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER DES UKB,

derzeit durchlebt die ganze Welt anstrengende Zeiten wegen einer Virus-Pandemie, in manchen Ländern mehr als in anderen. Innerhalb kürzester Zeit hat SARS-CoV-2 den gewohnten Lauf der Dinge auf den Kopf gestellt. Die gravierenden Einschnitte in unser alltägliches Leben, gar in unsere freiheitlich-demokratische Grundordnung, dienen letztlich dem Ziel, dem wir im Gesundheitswesen immer verpflichtet sind, nämlich: das Leben der Menschen zu schützen.

Zusätzlich zu den sonstigen vielfältigen Aufgaben hat unser Klinikum, durch die COVID-19 Krise, mehr als 500 Testungen zu bewältigen und 50 Patienten in der Notfallambulanz sowie mehr als ein Dutzend COVID-19-Patienten auf den Stationen zu versorgen. Um auf alle Eventualitäten vorbereitet zu sein, haben wir unsere Intensiv-Kapazität auf knapp 200 Beatmungsplätze erweitert.

Neben der Bereitstellung von potentiell benötigten Bettenkapazitäten auf Intensiv- und Allgemeinstationen ist die Sicherstellung von Therapiegeräten, Schutzkleidung etc. eine Herausforderung. Wir dürfen aber bei allem notwendigen Einsatz zur Beherrschung der Pandemie den 400.000 Patienten mit anderen Diagnosen, die dem UKB jährlich anvertraut werden, nicht eine verminderte Aufmerksamkeit zukommen lassen, zumal das UKB den zweithöchsten Case Mix Index (Fallschweregrad) in Deutschland aufweist. Zahlreiche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter leisten Enormes dafür, dass wir die betroffenen Patientinnen und Patienten optimal betreuen und gleichzeitig das eigene Personal schützen können. Hier arbeiten viele Hände und Köpfe sehr gut miteinander, und unsere Entscheidungsstrukturen sowie Kommunikationswege funktionieren gut.

Als diese Ausgabe geplant wurde, erreichten uns die ersten Meldungen aus dem chinesischen Wuhan. Noch konnte keiner wissen, dass die Welt auf eine Pandemie zusteuerte. Darum haben wir einen anderen Schwerpunkt gewählt: die Adipositas. Eine Erkrankung, die nach neuesten Erkenntnissen aber auch in der Corona-Krise eine bedeutende Rolle als Trigger für einen schweren Covid-19-Verlauf spielt. Auf den Seiten 10 bis 12 erfahren Sie mehr über die Arbeit der Adipositas-Ambulanz am UKB und wie Sie sich fit halten können.



Natürlich beherrscht das Thema Corona unseren alltäglichen Betrieb. Wie die Kolleginnen und Kollegen, die zum Teil veränderte Tagesaufgaben bewältigen, können Sie auf den Seiten 5 bis 7 nachlesen.

Die Krise verlangt uns Durchhaltevermögen ab. Umso wichtiger sind ein starker Zusammenhalt und ein unterstützendes Arbeitsklima. Darum bemühen wir uns, die Arbeitsbedingungen stetig an die aktuelle Situation anzupassen und ein Maximum an Flexibilität zu ermöglichen. Reguläre Updates dazu gibt es im UKB-Intranet.

Im Namen des gesamten Vorstands danke ich Ihnen für die großartige Arbeit, die Sie Tag und Nacht leisten. Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien viel Kraft und Gesundheit. Gemeinsam gehen wir aus dieser Krise gestärkt hervor.

PROF. DR. DR. H. C. MULT. WOLFGANG HOLZGREVE, MBA  
ÄRZTLICHER DIREKTOR UND VORSTANDSVORSITZENDER

## UKB IM CORONA-MODUS

# Wie das Virus den Klinikbetrieb prägt



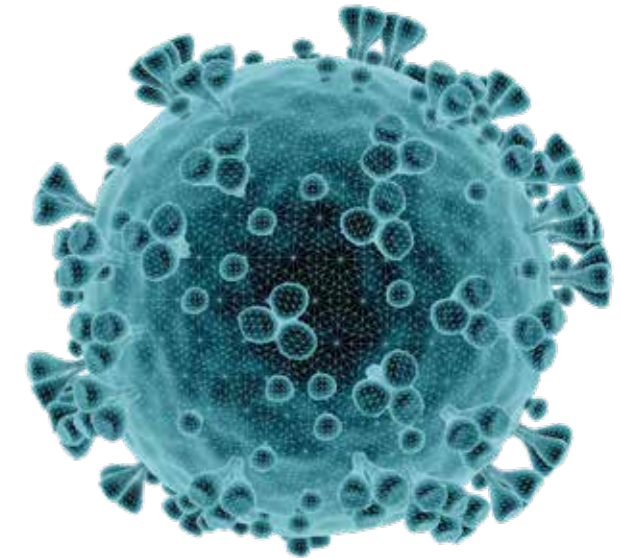
**Kerstin Fischer**  
Fachkraft für Arbeitssicherheit  
Stellv. Leiterin Stabsstelle Arbeits- und  
Umweltschutz (AU)

"Als Stabsstelle AU können wir die üblichen Begehungen der Arbeitsplätze und Arbeitsstätten des UKB in dem bekannten Umfang und mit der bisherigen Personenanzahl nur eingeschränkt durchführen. Für mich als stellv. Leiterin bedeutete diese Veränderung für das Tagesgeschäft natürlich auch, zusammen mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern alternative Projekte aufzugreifen. Da wir früher aus Zeitmangel viele Projekte zurückstellen mussten, knüpfen wir hier wieder an. Es gibt auch mehr Anfragen von Führungskräften und Beschäftigten hinsichtlich der Arbeitsschutzmaßnahmen im Rahmen der Corona-Pandemie, die wir mit anderen Fachabteilungen gemeinsam beantworten."



**Cathleen Vogelsang**  
Fachpflegekraft für Intensivpflege und  
Anästhesie

"Durch die Corona-Pandemie haben die körperliche Belastung sowie die Ängste, sich selbst zu infizieren, und die psychische Belastung, dass nur ein geringer Teil von schwer Erkrankten überlebt, zugenommen. Dennoch macht jeder Fortschritt eines Patienten neuen Mut. Wir können dankbar sein, dass uns das Ausmaß der Pandemie bisher nicht so schwer getroffen hat wie andere Länder."



**Dr. Monika Kogej**  
Oberärztin, Notfallzentrum



**Dr. Ingo Gräff**  
Leitender Arzt Notfallzentrum

"Als wir mit den ersten Corona-Fällen in Deutschland konfrontiert wurden, mussten wir im Notfallzentrum schnell handeln. Wir haben umgehend Notfallpläne entwickelt und Vorbereitungen getroffen, darunter eine räumliche Aufteilung für mögliche positive Corona-Patienten, infektiologische Maßnahmen sowie eine Aufrüstung des Materials. Durch den nun wieder stetigen Anstieg der Kurve muss das Bewusstsein der Mitarbeitenden im Umgang mit dem neuen Virus permanent auf einem hohen Niveau gehalten werden. Wir müssen lernen mit dem Virus zu leben und ihn dauerhaft in unseren Alltag zu integrieren. Das hat im Team des Notfallzentrums bisher ganz hervorragend funktioniert, wir sind stolz auf unsere Mitarbeitenden, die sowohl unsere Patienten als auch sich selbst seit Beginn der Krise sehr gut geschützt haben."



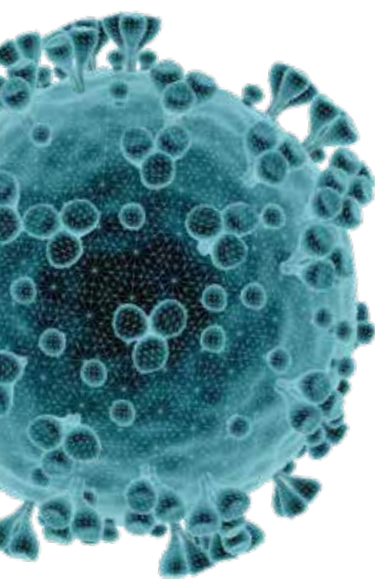
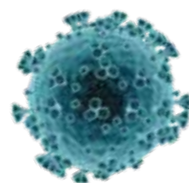
**Renate Kunz**  
Pflegeexpertin APN,  
Dipl.-Sozialarbeiterin, Counseling M. A.  
Klinik für Psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie

"Seit vielen Jahren gibt es die Angehörigenberatung am UKB durch eine Pflegeexpertin (APN) seitens der Pflegedirektion. Durch das aufgrund der Corona-Pandemie bestehende Besuchsverbot mussten wir das Angebot entsprechend anpassen. Um den Angehörigen eine gewisse Unterstützung anzubieten, besteht ersatzweise das Angebot telefonischer Beratung. Angehörige werden sowohl auf der UKB-Webseite als auch auf Facebook darüber informiert, dass sie entweder eine E-Mail schreiben und dann einen Rückruf erhalten oder sich zu bestimmten Zeiten direkt über eine Hotline an die Beraterin wenden können. Das Angebot wird angemessen genutzt und die Betroffenen zeigen sich sehr dankbar über die Gesprächsmöglichkeit."



**Christine Mühle**  
Pharmazeutisch-technische Assistentin  
UKB-Apotheke

"Da es nach Ausbruch der Corona-Pandemie schnell zu Lieferengpässen von Händedesinfektionsmitteln kam und es auch keine Leerflaschen gab, war das Team der Apotheke vor die Aufgabe gestellt, neben seiner Hauptaufgabe – der Versorgung der Stationen und Institute mit Medikamenten und Medizinprodukten – auch für die Versorgung mit ausreichenden Mengen an Händedesinfektionsmitteln zu sorgen. Die Stationen wurden gebeten, die geleerten Flaschen an die Apotheke zurückzusenden, die hier aufbereitet und dann wieder mit Händedesinfektionsmittel aufgefüllt wurden. Mittlerweile stellen wir das Desinfektionsmittel nach einer modifizierten WHO-Formulierung selbst her und füllen in gelieferte Leerflaschen ab. Gemeinsam haben wir uns der Herausforderung erfolgreich gestellt. Bisher gab es im UKB keine Engpässe bei Händedesinfektionsmitteln."



**Claudia Baum**  
Objektleiterin Klinik Mitte  
UKB Gebäudereinigung GmbH

"Für meinen Job als Objektleitung bedeutet die aktuelle Situation, die Mitarbeiter auch manchmal zu beruhigen, zu motivieren und immer wieder anzusprechen, wie wichtig die Händehygiene und die Schutzausrüstung ist. Letztlich müssen wir alle zusammenhalten, denn wir sind viele! Und viele Hände schaffen viel."

## DO IT YOURSELF

# Alkohol ist auch eine Lösung



Jeder hat es in Supermärkten, Drogerien und Apotheken mitbekommen: die leergefegten Regale, wo einst Desinfektionsmittel lagen. Auch Krankenhäuser waren vom Defizit betroffen. Schnell hat das UKB reagiert und stellt seit Anfang März seine Desinfektionsmittel selbst her.

Die Idee dazu kam vom Vorstand. Zunächst hat die Apotheke die leeren Desinfektionsmittelflaschen eingesammelt und wieder abgefüllt. Dabei hat das Apothekenteam viel Unterstützung von Dr. Caroline Bovelet, Geschäftsführerin

der Gebäudereinigung GmbH, der UKB Catering GmbH, des UKB Patientenservices erfahren. Schließlich begannen Chefapotheker Dr. Ingo Schulze und sein Team mit der Herstellung. Daran beteiligten sich insgesamt zehn Mitarbeiterinnen bzw. Mitarbeiter.

Etwa 200 Liter pro Tag wurden hergestellt bzw. abgefüllt. Insgesamt hat die UKB-Apotheke 5.000 Liter produziert. Pro Woche benötigt das Klinikum etwa 1.000 Liter. Die Nachfrage ist seit Corona um 100 Prozent gestiegen.

Im Mehraufwand für die Apotheke sieht Dr. Schulze aber auch viel Positives: „Ich habe im Leben nicht geglaubt, dass so eine Situation eintreten kann. Daher finde ich das Engagement der Mitarbeiter – quer durch Disziplinen – beachtlich.“

## So bunt kann Mundschutz sein



Mit dieser Leistung werden garantiert keine Engpässe beim Mundschutz aufkommen: Eine Verwandte von Stephanie Tanzberger, Pflegebereichsleiterin für OP- und Anästhesiepflege, hat gemeinsam mit ihrer Patchwork-Gruppe 800 Masken in ehrenamtlicher Arbeit genäht und dem UKB geschenkt! Ein riesengroßes Dankeschön von uns!





# THEMA

## ADIPOSITAS-AMBULANZ DES UKB Für einen Anfang ist es nie zu spät

„Ich saß im Flugzeug. Da brüllte die Stewardess zum Kollegen durch den ganzen Flieger: „Bring mal die Gurtverlängerung!“ – „Ich bekomme kein neues Knie, weil ich zu schwer bin.“ – „Ich habe kleine Kinder und ich kann ihnen nicht hinterherlaufen.“ Das sind nur ein paar Beispiele aus dem Leben derer, die in die Adipositas-Ambulanz des UKB kommen. Darunter auch UKB-Beschäftigte. „Es sind Ärzte, Pfleger, aber auch andere Berufsgruppen, die ich betreue. Hier sind alle gleich – unabhängig vom Gehalt und Bildungsgrad“, sagt Ambulanzleiterin Helga Wohlgemuth-Witsch. Und sie alle haben das gleiche Ziel vor Augen: abnehmen und sich besser fühlen.



Elefantengraue Stühle, extra breit – das unkonventionelle Mobiliar fällt sofort auf. Die Stühle halten ein Gewicht von bis zu 300 Kilogramm aus. Ansonsten ist das Zimmer gemütlich, ja fast häuslich. Am Anfang jeder Sitzung wird gewogen und zweimal misst Adipositas-Expertin Wohlgemuth-Witsch den Bauchumfang der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Manchmal verordnet sie zusätzlich eine ärztliche Untersuchung. „Die Behandlung ist immer sehr vertrauensvoll. Die Patientinnen und Patienten geben ihre Schwächen zu, zum Beispiel die Heißhungerattacken. Dann suchen wir gemeinsam nach Bewältigungsstrategien“, erzählt Wohlgemuth-Witsch und setzt sich versuchsweise einen Plüschschweinchenhund auf die linke Schulter. Diesen fragt sie, was sie ihm geben könne, damit er Ruhe gebe. Jeder Gruppenteilnehmer muss es schließlich für sich selbst mit seinem Schweinehund klären.

Selbstkritik und Ironie sind in der Behandlung durchaus angebracht – und dennoch stets verbunden mit gegenseitiger Unterstützung. Die Patientinnen und Patienten tauschen sich auch außerhalb der Ambulanz aus, zum Beispiel per WhatsApp. „Die Fettis“ oder „Die Vollschlanken“, wie sie sich selbst nennen, gehen gemeinsam walken oder zur Aquafitness, tauschen Rezepte aus oder sind einfach füreinander da, wenn es wieder einmal einen schlechten Tag gibt.

**Lange Leidenswege**

Nicht jeder sieht in einer OP die Lösung für sein Übergewichtsproblem. Die Therapie in der UKB-Adipositas-Ambulanz dauert sechs Monate und beruht auf drei Säulen: Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie. „Eine psychologische Begleitung kommt in diesem Jahr hoffentlich noch hinzu. Schließlich sitzen wir an der Quelle“, spielt Wohlgemuth-Witsch auf die Psychosomatik am UKB an. Mit der Endokrinologie des UKB arbeitet sie schon erfolgreich zusammen. Eine intensive Nachbetreuung der operierten Patientinnen und Patienten liegt der Ernährungsberaterin ebenfalls am Herzen: „Wir lassen unsere Patienten nicht allein. Es ist wichtig, dass sie das Gelernte umsetzen und die Motivation nicht verlieren.“

Wer sind die Menschen in den Sprechstunden von Wohlgemuth-Witsch? „Ich lese Hunderte von Ernährungsprotokollen. Die meisten adipösen Patienten sind Schnellesser, viele haben kein Sättigungsgefühl“, sagt sie. Einige leiden unter Depressionen und Essstörungen. „Viele meiner Patienten sind teilweise sehr krank und haben bis zu 20 Diäten hinter sich. Meist sind es Frauen“, berichtet Wohlgemuth-Witsch. Überhaupt sind allerlei Modediäten ein Dorn im Auge der Ernährungsberaterin. „Man schafft dadurch vielleicht fünf bis acht Kilogramm abzunehmen, aber meist ist das nicht nachhaltig“, erklärt die Expertin. Mit einer bariatrischen OP und

der Therapie in der Adipositas-Ambulanz nehmen Patienten über eine Dauer von ca. anderthalb Jahren ab. Manchmal schaffen sie es sogar – häufig mithilfe der OP – auf ein Normalgewicht zu kommen, wie die Vorher-Nachher-Fotos beweisen. Wohlgemuth-Witsch hat einen dicken Stapel davon und ist stolz auf jeden Einzelnen, der es geschafft hat. Sie betont aber immer wieder: „Der Kopf wird dabei nicht operiert. Und vieles läuft eben dort ab. Darum ist oft – zusätzlich zur OP – eine Verhaltenstherapie indiziert.“ An ihrem Verhalten müssten aber auch Menschen arbeiten, die dazu neigen, die Adipositas-Betroffenen zu stigmatisieren. Bei ihren Schulungen für Medizinstudenten mahnt Wohlgemuth-Witsch: „Überlegt mal, wie ihr über Patienten redet.“

**Einstiegs Kriterien:**

- Alter: ab 18 Jahren
- BMI bei mind. 30, für eine OP – ab 35
- 80 Prozent der Schulungskosten übernehmen oft die Krankenkassen



Er war schon immer gesellig: Grillabende mit Freunden, gutes Essen und hin und wieder ein Bier. Bis der heute 34-Jährige irgendwann merkte, dass er beim Spielen mit seinem kleinen Sohn nicht mehr hinterherkam. Bis er irgendwann von seiner Frau hörte: „Mensch, ich habe Angst um dich.“ Die Geschichte einer Verwandlung.

Lange nimmt man es einfach nicht wahr. „Es gibt Tricks, wie man die Unannehmlichkeiten des Übergewichts umgehen kann“, verrät Sebastian Bellinghausen, der am UKB als stellvertretender Sachgebietsleiter in der Parkraumbewirtschaftung tätig ist. „Dennoch konnte ich mich für meine Verhältnisse noch sensationell bewegen“, erzählt der gelernte Handwerker. Nur beim Paintball hat er irgendwann gemerkt, dass er doch ein leichtes Ziel für die gegnerische Mannschaft war. Immerhin brachte Bellinghausen noch vor drei Jahren über 200 Kilogramm auf die Waage. Dann der Wendepunkt: die Geburt seines Sohnes. „Im Alter von zwei Jahren forderte mich mein Kind körperlich richtig heraus. Ich kam nicht mehr mit“, erzählt der ehemalige Adipositas-Patient. Der Gang in die Adipositas-Ambulanz des UKB war nun unvermeidbar.

„Sie hat sofort erkannt, wo es bei mir hapert, nämlich an der fehlenden Disziplin“, erinnert sich Sebastian Belling-

**UKB-MITARBEITER ERZÄHLT**  
**Von 200 auf 80 Kilogramm**



hausen an seine erste Schulung bei Helga Wohlgemuth-Witsch. Die Leiterin der Adipositas-Ambulanz redete Tacheles mit ihm: weniger essen oder operieren lassen. Vor der OP hatte er Angst. Also versuchte es Bellinghausen zunächst mit Selbstbeherrschung. Ohne Erfolg. Nach der vierten Doppelstunde in der Adipositas-Ambulanz blieb nur die zweite Option übrig, für die Wohlgemuth-Witsch ihren Patienten bestens vorbereitet hat. Auch seine Vorgesetzten aus dem GB6 standen hinter ihrem langjährigen Mitarbeiter. „Die ersten Tage nach der Magenverkleinerung waren schlimm. ‚Warum habe ich das gemacht?‘, habe ich mich gefragt“, erzählt der junge Mann, der heute bei einer Größe von 184 Zentimetern etwa 80 Kilogramm wiegt. Nach und nach kam die Erkenntnis: Diese Operation hat ihm das Leben gerettet oder zumindest verlängert. Denn belastend war letztlich nicht nur die eingeschränkte Beweglichkeit. Auch die Lungen machten nicht mehr rich-

tig mit. Obendrein litt er an Diabetes. Die früheren Erkrankungen gehören nun ebenfalls der Vergangenheit an. „Mein ‚Schlauchmagen‘ zwingt mich zur Selbstdisziplin. Ich esse sehr gesund, trinke keinen Alkohol und bewege mich viel – eine Lebensweise, die in medizinischen Kreisen als vorbildlich gilt“, lacht Bellinghausen. Dann wird er ernst: Sein Sohn soll auf keinen Fall dieselbe Erfahrung machen. Für diejenigen, die schon betroffen sind, hat er auch eine klare Botschaft: „Scheut euch nicht, Hilfe zu holen.“

„Die ersten Tage nach der Magenverkleinerung waren schlimm. ‚Warum habe ich das gemacht?‘, habe ich mich gefragt.“

# ABNEHMEN LERNEN IN 30 MINUTEN FITNESS AM UKB

In dem Buch „Abnehmen lernen in 30 Minuten“ bekommt man alles über das Abnehmen erklärt – und das einfach und schnell! Wichtig: Es geht dabei nicht um eine Diät, sondern vielmehr um Verhaltensänderungen in Sachen Ernährung. Alle Diäten bauen auf einem einzigen Prinzip auf, das im Ratgeber erläutert wird. Dieses Prinzip wird in diesem Ratgeber erklärt. Leser sagen: „Ein herber Rundumschlag an alle Diäten da draußen.“ Und: „Für alle, die nie wieder 90 Euro für die nächste Schlankheitskur ausgeben wollen.“



**Adrian Goeldner**  
Fitnesstrainer im UKB



**TIPP NR.1**  
**Scharf macht schlank**  
(Chili, Ingwer, Koriander Meerrettich, Pfeffer)  
Durch die enthaltenen Scharfmacher werden die Magensaftdrüsen angeregt, wodurch man eine bessere Verdauung hat.  
Mein Tipp: Chili und Pfeffer gehören in jedes Gericht während der Abnehmphase.

**TIPP NR.2**  
**Zusätzliche Schritte**  
Bei sitzender Tätigkeit empfiehlt es sich, ein paar Schritte am Tag zusätzlich zu machen.  
Nutze deine Mittagspause, um einen 20-minütigen Spaziergang zu machen – in einem schnelleren Tempo. Parke dein Auto weit weg. Nach der Arbeit 20 Minuten spazieren gehen – macht den Kopf zusätzlich frei.

**TIPP NR.3**  
**Kaffee vor dem Training**  
Steigert die Fettverbrennung (Achtung: in Maßen!) und erhöht den Blutdruck (Achtung: Bluthochdruckpatienten sollten das nicht zur Gewohnheit werden lassen).  
Kaffee unmittelbar nach dem Training erhöht jedoch dein Stresslevel, verlangsamt damit den Stoffwechsel und stört den Muskelaufbau.

**TIPP NR.4**  
**Schlaf**  
Im Schlaf werden Wachstumshormone ausgeschüttet, die der Körper für die Regeneration und die Zellneubildung benötigt. Zu wenig Schlaf bedeutet, dass weniger Sättigungshormon Leptin gebildet wird.  
Mein Tipp: Eiweißreiche Kost am Abend und 7–8 Stunden Schlaf.  
Nach dem Schlafen ist es wichtig zu essen, sonst zieht sich dein Körper die Energie, die er benötigt, aus der Muskulatur. Wenn du morgens etwas isst, stoppst du den Muskelabbau und der Fettabbau kann wieder munter weitergehen.

**TIPP NR.5**  
**Zink**  
Zink verbessert den Stoffwechsel und lässt deine Muskulatur regenerieren. Jeder, der Sport treibt, sollte auf eine ausreichend hohe Zinkaufnahme achten (Zink wird ausgeschwitzt). Ausreichend bedeutet: 10 mg/Tag für Männer und 7 mg/Tag für Frauen.  
Auf der Website [fdb.info](http://fdb.info) kannst du eingeben, was du gegessen hast, und in der Detailansicht siehst du, wie viel Zink du zu dir genommen hast.

**TIPP NR.6**  
**Entspannung**  
Versuche, mehr zu entspannen, ggf. durch Techniken wie Muskelrelaxation, Meditation oder Atmung.  
Bei Stress schüttet der Körper das Stresshormon Cortisol aus. Dieses verhindert nicht nur den Muskelaufbau bei zu langen Trainingseinheiten, sondern gleichzeitig eine gute Fettverbrennung.  
Tipp: Täglich 1–2 Entspannungszeiten einbauen (5–10 Minuten).

**TIPP NR.7**  
**Vitamin C**  
Hilft dem L-Carnitin, einer nützlichen Aminosäureverbindung, das Fett aus den Fettzellen zu lösen. Der Organismus kann leichter auf das Fett zugreifen.

## AUSSTELLUNG „MEINE MAMA, MEIN PAPA ARBEITET IM UKB!“

Zu diesem Thema haben unsere UKB-KITA-Kinder ihre Vorstellungen und Ideen aufs Papier gebracht. Herausgekommen sind fantasievolle bunte Bilder. Sie zeigen die ganze Palette der Aufgaben und Einsatzbereiche, in denen wir am UKB tätig sind. Die Bilder schmücken nun die bisher weißen Wände in der Personalabteilung. Hier ist die Verwaltung für alle Kolleginnen und Kollegen tätig, sodass die fröhlichen Bilder einen direkten Bezug zum gesamten UKB herstellen. Schließlich sind wir das UKB!

Wenn Sie neugierig geworden sind, besuchen Sie die Ausstellung im fünften OG des Versorgungszentrums. Wenn Ihre Kinder Sie mit Ihrer Arbeit am UKB verewigen, hängen wir die Bilder gerne dazu. Bitte melden Sie sich dazu beim GB 1.



## 3.000 EURO FÜR CASA HOGAR



Seit 2018 gibt es die Aktion „Restcent“ am UKB. Teilnehmende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter spenden dabei monatlich automatisch den Betrag, der hinter dem Komma auf der Gehaltsabrechnung steht, an ein ausgewähltes Projekt. Zwei Jahre später können wir 3.000 Euro an CASA HOGAR Deutschland e. V. übergeben. Die Initiative zur Entwicklungsarbeit in Kolumbien setzt sich für die Frauenbildung ein.

[www.casa-hogar.de](http://www.casa-hogar.de)  
Möchten Sie ein Projekt vorschlagen? Dann schreiben Sie bitte an [sabine.kurth@ukbonn.de](mailto:sabine.kurth@ukbonn.de).  
Möchten Sie demnächst für ein Projekt spenden? Dann füllen Sie bitte das Teilnahmeformular im Intranet unter *Beschäftigte -> Personalforum -> Restcent spenden* aus.



## AUSSTELLUNG IM ZENTRUM FÜR GEBURTSHILFE UND GYNÄKOLOGIE



**Künstlerin:**  
Christiane Ahlemeyer  
**Ort:**  
Zentrum für Geburtshilfe und Gynäkologie, Prof. A. Mustea, Gynäkologie und Gynäkologische Onkologie  
**Zeitraum:**  
10.03.2020–29.01.2021  
**Verantwortlich für die Ausstellung:**  
AG Kunst am Universitätsklinikum Bonn (UKB)

LIPÖDEM

# Wenn Sport und Diät nicht helfen

Mehr Sport treiben, weniger essen. In einigen Fällen nützen diese Ratschläge nichts, verletzen aber die an einem Lipödem Erkrankten umso mehr. Weil dagegen weder Diäten noch körperliche Aktivität helfen. Wie sehr die Krankheit das Leben bestimmen kann, darüber bloggt Tamara Witsch auf Instagram. Die 28-jährige Ergotherapeutin möchte damit vor allem mit der Stigmatisierung der Betroffenen in der Gesellschaft auf-räumen.



**UKB Mittendrin: Wann sind Sie am Lipödem erkrankt?**

TW: Mit 18 Jahren im Jahr 2009 hatte ich noch ganz „normale Beine“. Im Jahr 2012 sahen meine Urlaubsbilder schon anders aus. Die Beine entwickelten langsam die typische Form der Reiterhosen. Alle schoben das auf die Pubertät: „Der Körper verändert sich eben, du wirst einfach weiblicher.“ Oder: „Deine Mutter hat die gleiche Figur, das ist vererbt.“ Der Umfang der Beine wurde über die Jahre immer größer und es entwickelten sich die typischen Hautveränderungen. Die Jahre vergingen. Knieprobleme, Umfangsvermehrungen, Gewichtszunahme

– alles dabei. Als ich dann im Jahr 2018 vor dem Spiegel stand und mich dazu entschied, dass es so nicht weitergehen kann, habe ich mein Leben komplett umgekrempelt und angefangen, regelmäßiger Sport zu treiben und meine Ernährung mithilfe einer Ernährungsberatung umgestellt. Dadurch habe ich mehr als elf Kilogramm abgenommen – jedoch nur an der Taille, dem Bauch und den Armen. Meine Beine aber zeigten sich aber von der Gewichtsreduktion komplett unbeeindruckt. Schließlich folgte ich dem Rat einer Freundin, zum Phlebologen zu gehen. Der Arzt diagnostizierte das Lipödem bei mir und verschrieb sofort die notwendige manuelle Lymphdrainage sowie eine flachgestrickte Kompressionshose zur Linderung der merkwürdigen Schmerzen, die ich verspürte und immer als Muskelkater oder falsches Training abgetan habe.

Ich habe dann also fleißig alles an konservativer Therapie gemacht, was mir verschrieben und geraten wurde, erzielte damit aber nur mäßige Erfolge. Da ich mein Leben nicht mit diesen Schmerzen und der Kompression verbringen wollte, stand nach knapp sechs Monaten fest, dass ich mich operieren lassen möchte. Am UKB wurde ich dann an den kompletten Oberschenkeln, Knien und Unterschenkelinnenseiten operiert.

**UKB Mittendrin: Was war Ihr erster Gedanke, als Sie Ihre Diagnose gehört haben?**

TW: Ich habe gedacht: „Es ist nicht meine Schuld, wie ich aussehe und mich fühle. Endlich weiß ich, was mit mir los ist.“ Ich war erleichtert und zugleich hatte ich Angst. Angst vor dem, was kommt. Angst vor der Ungewissheit, was die Krankheit noch mit meinem Körper macht und wie es weitergehen soll. Dieses Ohnmachtsgefühl war schrecklich, aber ich versuchte, positiv zu denken und begann, mich zu informieren und meine Krankheit anzunehmen.

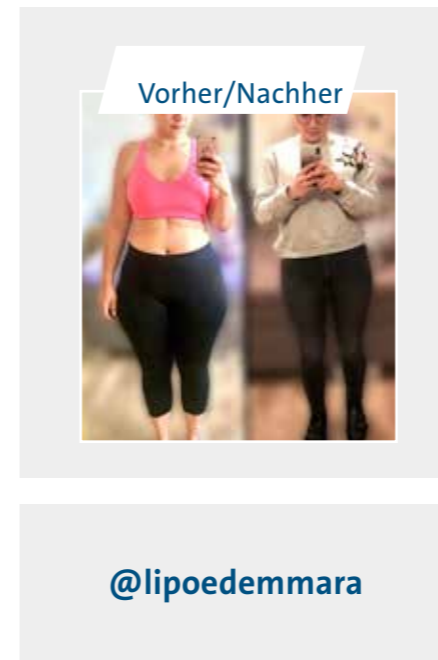
**UKB Mittendrin: Welche Einschränkungen erlebten Sie mit dem Lidödem in Ihrem Alltag?**

TW: Ein echtes Problem – noch vor der OP – war die Kleidung. Durch die deutliche Disproportion von Ober- und Unterkörper brauchte ich Hosen in Übergröße, die mir dann aber an Bauch und Taille viel zu groß und nur mit Gürtel tragbar waren. Mit Oberteilen gab es das gleiche Problem – nur umgekehrt: Mein Oberkörper ist recht schmal, ab der Hüfte benötigte ich jedoch eine viel größere Kleidergröße. Die wertenden Blicke unwissender Menschen stellten eine zusätzliche Belastung für mich dar. Beleidigende Kommentare blieben ebenfalls nicht aus.

Die wertenden Blicke unwissender Menschen stellten eine zusätzliche Belastung für mich dar. Beleidigende Kommentare blieben ebenfalls nicht aus.

Ein weiterer wesentlicher Punkt: die flachgestrickte Kompressionshose. Diese Hose ist ein fester, maßgefertigter „Panzer“, den ich täglich tragen musste – auch bei Hitze draußen, um die Wassereinlagerungen einzudämmen und Schmerzen auf ein Minimum zu reduzieren. Das An- und Ausziehen war jedes Mal eine schweißtreibende 15-minütige Sporteinheit.

Allgemein zog ich mich durch das schnelle Ermüden und die Schmerzen in den Beinen oft zurück und nahm selten an Aktivitäten unter Freunden teil, da ich meist körperlich nicht mithalten konnte.



**UKB Mittendrin: Sie bloggen über Lipödem. Warum?**

TW: Als ich meine Diagnose erhalten habe, hatte ich keine Ahnung, was das ist und was ich außer den konservativen vom Arzt verschriebenen Maßnahmen tun kann. Man fühlt sich allein gelassen und das soziale Umfeld kann Betroffene nur schwer verstehen. So stieß ich bei meiner Recherche über meine Diagnose auf Lipödem-Bloggerinnen. Auf meinem Blog erzähle ich meine Geschichte, teile meine Erfahrungen. Es ist mir ein großes Anliegen, jungen Frauen Mut zu machen und zu zeigen, dass man auch mit dieser Diagnose ein gutes Leben führen kann. Dass es sich lohnt zu kämpfen. Ich selbst war damals dankbar, dass es so viele wunderbare junge Frauen gibt, die mir mit ihren Erfahrungen und Ideen Unterstützung geben haben und mein Leid verstehen und nachempfinden konnten. Heute freue ich mich über Nachrichten von anderen Betroffenen, die nach meinen Erfahrungen und Ansprechpartnern fragen sowie Rat und Zuspruch annehmen.

Außerdem möchte ich aufklären und Kenntnis über die Erkrankung verbreiten, damit Außenstehende ihren Blick-

winkel verändern und mit dem Wissen über das Lipödem betroffenen Frauen etwas verständnisvoller und offener gegenüber treten. Ich möchte für mehr Verständnis werben und den bösen Sprüchen wie „Ihr wollt doch nur eine Schönheits-OP“ etwas entgegen setzen. Nein, wir wollen einfach nur normal aussehen. Wir wollen unsere Weiblichkeit zurückbekommen. Wir wollen schmerzfrei und ohne einschränkende Kompression leben. Bei Weitem ist diese OP keine Schönheits-OP, sondern eine medizinisch notwendige und absolut die Lebensqualität steigernde Maßnahme.

Ihr seid schön – so wie ihr seid. Nehmt euch selbst ernst und kämpft für eure Gesundheit. Es ist jede Träne, jeden Schmerz und den größten Kampf wert, in ein schmerzfreies und selbstbestimmtes Leben zu starten und den Schritt aus der Ohnmacht ins Tun zu wagen.

Den anderen bleibt zu sagen: Überlegen und hinterfragen, bevor man urteilt. Nicht jeder Mensch ist selbst schuld an seinem Aussehen und seinem Gewicht.

**Lipödem**  
Bei dieser Fettverteilungsstörung „entgleisen“ die Fettzellen und vergrößern sich stetig. Als Ursache vermutet man genetische und hormonell bedingte Auslöser. Das Lipödem tritt fast ausschließlich bei Frauen auf.



INTERN



Das neue ELKI

GESTALTUNG EINES  
TREPPENHAUSES DURCH DIE  
KÜNSTLERIN KATJA DAVAR



ELKI IN BETRIEB

# Umzug der Superlative



**UKB Mittendrin: Welche Abteilungen waren am Umzug der Kliniken ins ELKI beteiligt?**  
 Ein Umzug zweier Kliniken ist nur dann erfolgreich möglich, wenn alle Abteilungen in irgendeiner Art und Weise beteiligt sind. Das sind neben den Geschäftsbereichen wie dem GB6, der das Doing des Umzugs organisiert hat, und dem Patientenbegleitservice, der die Patientinnen und Patienten bewegt hat, auch die Medizintechnik, der Einkauf, der GB2 und viele andere Bereiche. Vor einem Umzug muss der Bau so weit fertig sein, dass der Patientenbetrieb erfolgen kann und die behördlichen Abnahmen vorliegen. Dafür haben aus dem GB7 eine Vielzahl an Personen intensiv mitgewirkt. Damit die Patienten einziehen können, hat die Pflege unfassbar viel an losen Materialien eingeräumt und organisiert. Dennoch muss ich auch anmerken: Auflistungen sind immer unvollständig und werden dem Gesamtprojekt, bei dem eigentlich fast jeder am UKB Anteil am Erfolg hat, nicht gerecht.

**UKB Mittendrin: Welche Probleme gab es? Was lief besonders gut?**  
 Der Umzug war natürlich auch unter dem Aspekt der Corona-Pandemie zu bewerten. Dabei ging es darum, sowohl Patienten, Mitarbeiter als auch Umzugshelfer zu schützen. Dafür gab es vorher Termine zu Einbringwegen etc. Das hat aber super funktioniert. Insgesamt ging der Umzug – so wie auch vorher besprochen und durchgeplant – „in Ruhe“ vonstatten. Das heißt, dass mit verlässlicher Planung und konstanter Ansprechbarkeit ein sicherer Umzug gestaltet werden konnte. Die Umzüge waren so gut vorbereitet und durchgeführt, dass insgesamt die erstellten Tages- und Zeitpläne unterschritten werden konnten. Insgesamt gleicht ein Umzug vielen einzelnen Verlegungen. Die Kliniken haben das gut vorbereitet und entsprechend die konstante medizinische Versorgung mit dem ärztlichen und pflegerischen Personal sichergestellt.

*Claudia Vohmann-Dannert  
 Leiterin Betriebsorganisation GB7*



**Zentimeter für Zentimeter**  
 Für den Patientenbegleitservice ist das gesamte Team motiviert angetreten. Der Umzug wurde ja parallel zum normalen Tagesgeschäft im Transportwesen auf dem Campus umgesetzt. Alle benötigten Beförderungsmittel (RTW/KTW/Transporter für gehfähige Patientinnen und Patienten und persönliches Material) konnten – auch durch freiwillige Dienstaufnahmen – besetzt werden. Zu erwähnen ist aber auch die externe Unterstützung durch die Bonner Feuerwehr mit RTW- und KTW-Transporten. Im Grunde ist alles sehr gut verlaufen. Knifflig war die Verlegung von schwerstkranken Patientinnen und Patienten aus der Neonatologie mit Infektionen (z. B. Covid-19) und von ECMO-Patienten. Diese waren nur mit maximalem personellen Aufwand und höchster Vorsicht auf dem Transportweg zu bewältigen. Sozusagen "Zentimeter für Zentimeter".

*Ulrich Korte  
 Patientenbegleitservice*

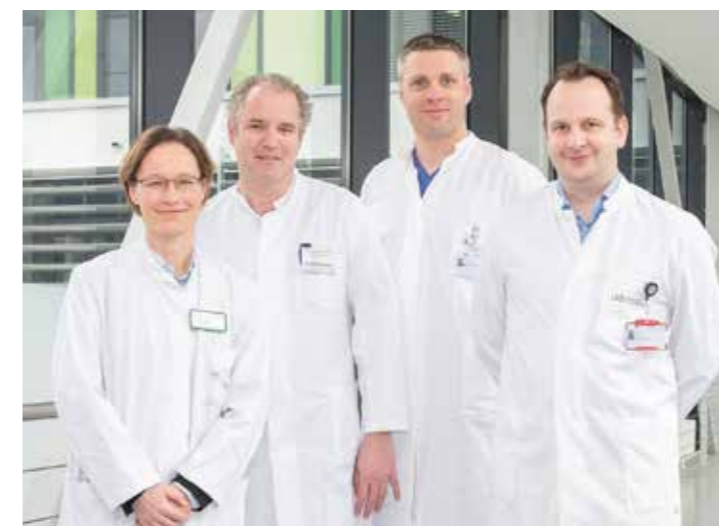


**Umzug in Eigenregie**  
 Gemeinsam mit der Patientenlogistik, der Stabsstelle Geräte- und Medizintechnik und natürlich mit dem gesamten Pflegepersonal haben wir Außerordentliches geleistet. Ohne die tollen UKB-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter wäre der reibungslose Umzug und die nahtlose Inbetriebnahme nicht möglich gewesen. Auch war die Zusammenarbeit der GB7-Betriebsorganisation und unserem Sachgebiet – von der intensiven Planung bis zur operativen Umsetzung – trotz des sehr hohen Arbeitsvolumens beispiellos gut. Eine tolle Unterstützung hatten wir auch vom GB6, insbesondere vom Immobilienmanagement. Für viele Kolleginnen und Kollegen war es selbstverständlich, freiwillig an Werktagen, aber auch am Wochenende und am Feiertag das Projekt zu unterstützen und für unsere kleinsten Patienten alles zu tun. Somit haben wir einen der großen Umzüge in der UKB-Historie nahezu in Eigenregie durchgeführt.

ca. 2.500 gepackte Umzugskartons  
 ca. 1.500 lose Umzugsgüter

*Michael Schmitz  
 GB6 – IMM – Entsorgungs- und Umzugsmanagement*

## ... DAS TEAM DER TRANSPLANTATIONSBEAUFTRAGTEN?



# Entscheidend ist die Entscheidung

Im Transplantationsgesetz aus dem Jahr 2019 wurde beschlossen, unter Einbindung sogenannter Transplantationsbeauftragter die Gestaltung und Begleitung des Prozesses der Organspende zu verbessern. Krankenhäuser sind nun laut Gesetz außerdem verpflichtet, alle Todesfälle mit Hirnschädigung zu melden. Um allen Aufgaben gerecht werden zu können, hat sich das Team der Transplantationsbeauftragten am UKB vergrößert. Unter der Leitung von Prof. Martin Söhle, stellvertretender Direktor der Klinik für Anästhesiologie und Operative Intensivmedizin, nimmt nun Juliane Langer, Diplom-Medizinpädagogin sowie Fach-Gesundheits- und Krankenpflegerin für Anästhesie und Intensivpflege, als Transplantationsbeauftragte zusammen mit Dr. Patrick Jakobs und Dr. Felix Lehmann, beide Oberärzte am UKB, diese Aufgabe seit dem 13. Dezember 2019 wahr.

Die Organspende ist ein besonderes und sehr sensibles Feld. Die Möglichkeit, Organe und Gewebe aus einem Körper in einen anderen übertragen zu können, eröffnet vielen schwerstkranken Patientinnen und Patienten neue Lebensperspektiven. Abgesehen vom seltenen Fall der Lebendspende, ist diese Chance auf Leben jedoch untrennbar mit dem Tod eines anderen Menschen verbunden. Die Organspenderinnen und

Organspender machen den Erkrankten ein ganz besonderes Geschenk. Dafür gebührt ihnen besonderer Dank.

Organtransplantationen sind gesellschaftlich akzeptiert. Auf der Empfängerseite wird nicht nur auf die lebensrettende Spende gehofft, sie wird größtenteils auch erwartet. Bei Umfragen in der Bevölkerung ist eine hohe Bereitschaft sichtbar, Organe nach dem Tod spenden zu wollen. In der Praxis erleben wir jedoch leider zu oft, dass sich die Mehrheit der als Spender infrage kommenden Patientinnen und Patienten zu Lebzeiten nicht zu einer Organspende geäußert hat. Werden die Angehörigen dann zum mutmaßlichen Willen des Patienten befragt, entscheiden sie sich – teilweise aus Unsicherheit und auch Unwissenheit – meist gegen eine Spende. Dies ist besonders bedauerlich, da die Anzahl von postmortalen Organspenden in Deutschland seit dem Jahr 2010 um mehr als ein Drittel zurückgegangen ist.

Die Hauptaufgabe der Transplantationsbeauftragten ist die Begleitung des Organspendeprozesses. Das Team wird bei jeder potenziellen Organspende im UKB involviert, um alle Beteiligten zu beraten und zu unterstützen. Dazu gehören insbesondere auch die Angehörigen, die in ihrer Entscheidungsfindung und wäh-

rend der Organspende begleitet werden müssen. Selbstverständlich stehen die Transplantationsbeauftragten ebenso jederzeit allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für fachliche Fragen zur Verfügung. Dabei arbeitet das Team eng mit der Deutschen Stiftung Organtransplantation zusammen.

Neben der statistischen Auswertung und Meldung aller Krankheitsfälle, bei denen Patientinnen oder Patienten an einem irreversiblen Hirnfunktionsausfall versterben, haben die Transplantationsbeauftragten des UKB einen Bildungsauftrag. Im Rahmen von Aus-, Fort- und Weiterbildungen klären sie Interessierte über den Prozess der Organspende auf. Beachten Sie hierzu die kommenden UKB-intern angebotenen Veranstaltungen!

Haben Sie sich selbst schon Gedanken zum Thema Organspende gemacht? Dazu wollen wir Sie ermutigen! Ob Sie sich persönlich für oder gegen eine Organspende entscheiden – Ihre Entscheidung wird selbstverständlich akzeptiert. Aber halten Sie sie schriftlich fest und teilen Sie diese Entscheidung in jedem Falle anderen mit!

Haben Sie Fragen? Sprechen Sie uns an! Zu erreichen sind wir per E-Mail unter [txb@ukbonn.de](mailto:txb@ukbonn.de).

# WIR GRATULIEREN

**40**  
jähriges  
Dienstjubiläum

**25**  
jähriges  
Dienstjubiläum

*Aufgrund der Corona-Pandemie konnte die Jubilarfeier am 7. Mai leider nicht stattfinden. Nichtsdestotrotz feiern wir unsere langjährigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, danken ihnen für die wertvolle Arbeit und wünschen alles Gute!*

## 40-jähriges Dienstjubiläum

Martina Hirschberger	Zentrum für Kinderheilkunde – Milchküche
Birgit Kollig	Klinik für Kieferorthopädie
Marie-Luise Yilmaz	Radiologische Klinik
Iris Paffenholz	Zentrum für Geburtshilfe und Frauenheilkunde
Angelika Urban	Klinik für Parodontologie, Zahnerhaltung und Präventive Zahnheilkunde, Magazin, Bibliothek
Gertrud Wiszniewsky	Zentrum für Kinderheilkunde – Abteilung für Pädiatrische Hämatologie und Onkologie
Thomas Uhr	Patientenmanagement

## 25-jähriges Dienstjubiläum

Markus Müller	GB4 – Einkauf, Materialwirtschaft und Logistik
Yvonne Borck	Studienzentrale des SZB
Karin Ballat	Zentrum für Geburtshilfe und Frauenheilkunde – Kreißsaal
Monika Pollig	Institut für Virologie
Simone Enders	GB2 – Finanzwesen und Controlling
Bakir Tülay	Patientenservice GmbH
Michaela Hoffmann	Medizinisches Dekanat
Ingrid Kröning	Institut für Virologie
Anke Josefus	Zentrum für Kinderheilkunde – Neonatologie
Henning Schenck	Medizinische Klinik II
Michaela Mimzeck	Physiotherapie
Karin Wattenberg	Herzchirurgische Intensivstation
Vera Bayley-Ezzeddin	Physiotherapie
Dietrich Schroeder	Medizintechnik
Tanja Liebram	GB4 – Einkauf, Materialwirtschaft und Logistik
Gabriele Kupcik	Klinik für Neurochirurgie
Regina Kikas	Institut für Medizinische Mikrobiologie, Immunologie und Parasitologie
Günter Petry	GB7 – Baumanagement
Andrea Schäfer	Klinik für Allg., Visceral-, Thorax- u. Gefäßchirurgie
Zofia Weidmann	ZIM Intensiv
Jens Buermann	Klinik für Allg., Visceral-, Thorax- u. Gefäßchirurgie
Roger Schirrmann	Klinik für Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie
Irmgard Feininger	Klinik für Kieferorthopädie
Seyhan Kaynat	Psychotherapie