

Darm und Ernährung: Wie stärke ich meine Abwehrkräfte?

Experten der Uniklinik RWTH Aachen geben am 9. Juni um 18 Uhr in einem Livestream auf YouTube hilfreiche Tipps.

Aufgrund der Corona-Krise verlegt die Uniklinik RWTH Aachen die beliebte Veranstaltungsreihe *Medizin im Dialog* (MiD) ins Netz. **#MiDdigital** ist angesagt: Im Live-Talk am Dienstag, den 9. Juni um 18 Uhr wird gemeinsam mit zwei Experten aus der Uniklinik das Thema "Darm und Ernährung: Wie stärke ich meine Abwehrkräfte?" beleuchtet.

Unsere Darmbakterien helfen kräftig mit, wenn es um die Abwehr von Krankheitserregern geht. Außerdem trainieren sie rund um die Uhr unser Immunsystem und halten es auf Trab. "Macht die Abwehr schlapp, steckt oft eine gestörte Darmflora dahinter. Doch so wichtig der Darm ist, so empfindlich ist er auch", erklärt Univ.-Prof. Dr. med. Christian Trautwein, Direktor der Klinik für Gastroenterologie, Stoffwechselerkrankungen und Internistische Intensivmedizin (Med. Klinik III) an der Uniklinik RWTH Aachen. Mehr und mehr Menschen haben mit Unverträglichkeiten und Allergien zu kämpfen. Zudem können Stress und Ärger, aber auch falsche Ernährungsgewohnheiten Darmprobleme verursachen und sich damit auf die Verdauung auswirken: Ein gereizter Darm, Verstopfungen oder Blähungen können die Folge sein, aber auch chronische Darmentzündungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

Seit einiger Zeit bringt man eine Störung der Darmflora auch mit ganz anderen Erkrankungen in Verbindung: Adipositas, Allergien, Zuckerkrankheit oder psychische Störungen wie Depressionen.

Der Einfluss des Darms reicht also sehr weit in den Körper hinein. Und: Darmkrebs ist immer noch die zweithäufigste Krebsart in Deutschland, an der jährlich etwa 65.000 Menschen erkranken – und die leider oft erst spät erkannt wird.

Ernährung spielt wichtige Rolle

Eine ausgewogene und vitalstoffreiche Ernährung ist entscheidend für eine gute Darmflora und die Abwehrkräfte. "Eine gute Grundlage bieten Obst und Gemüse, eine tägliche Portion an Milch- und Vollkornprodukten sowie zweimal wöchentlich Seefisch. Hülsenfrüchte und wertvolle Pflanzenöle runden eine gesunde Ernährung ab", erklärt Birgit Tollkühn-Prott, Leitende Diätassistentin und Ernährungsberaterin DGE an der Uniklinik.

Hilfreiche Infos und Tipps erfahren Sie beim Live-Talk am Dienstag, den 9. Juni um 18 Uhr. Wenn Sie live dabei sein möchten, nutzen Sie bitte den unten eingefügten Link. Dieser Link führt zum YouTube-Kanal der Uniklinik. Sie benötigen kein eigenes Konto bei YouTube, nur einen Internetzugang. Sie haben keine Zeit oder möchten sich die wichtigsten Tipps noch einmal anschauen? Kein Problem. Die Veranstaltung wird im Anschluss auf dem You-Tube-Kanal der Uniklinik abrufbar sein. **► YouTube.com/UniklinikRWTHAachen**

www.med-klinik3.ukaachen.de 0241 80-80866



Uniklinik RWTH Aachen startet *Medizin im Dialog digital*

Bedingt durch die aktuelle Infektionslage pausiert die beliebte Veranstaltungsreihe *Medizin im Dialog* (MiD) zurzeit. Natürlich gibt es aber weiterhin spannende Gesundheitsthemen, über die es sich zu sprechen lohnt. Darum wird das Informationsangebot digital!

#MiDdigital ist angesagt: Im Live-Talk am 9. Juni ab 18 Uhr spricht der bekannte Moderator Dieter Haack mit Univ.-Prof. Dr. med. Christian Trautwein und Birgit Tollkühn-Prott von der Uniklinik RWTH Aachen über das Thema Darm und Ernährung. Interessierte können vorab (per E-Mail an mid@ukaachen.de) oder während des Livestreams bei YouTube im Kommentarfeld Fragen stellen, die in Echtzeit beantwortet werden. Sind Sie dabei? Unter allen Einsendungen verlosen wir drei hochwertige Gesundheitspakete!



Seien Sie live dabei! Dienstag, **9. Juni ab 18 Uhr** auf YouTube.com/UniklinikRWTHAachen



Durchfall, Blähungen, Verstopfung – die Darmgesundheit trumpft nicht mit den attraktivsten Gesprächsthemen auf. Völlig zu Unrecht! Der Darm mit seinen Billionen von Mikroorganismen, dem Mikrobiom, ist eine regelrechte Wunderwaffe des menschlichen Körpers. Die **Ursachen von Gesundheit** und Krankheit liegen oft in der Darmflora und wir täten gut daran, sie im Gleichgewicht zu halten.

Eine ausgewogene Ernährung ermöglicht es "guten"

Bakterien, sich im Darm anzusiedeln und zu vermehren.

Die folgenden Tipps für gesundes Essen und Trinken von

raterin DGE an der Uniklinik RWTH Aachen, sollen Ihnen

1. Essen Sie abwechslungsreiche, frisch zubereitete Speisen

Eine bunte und an die Menge angepasste ausgewogene Ernäh-

Ob frisch als Beilage zum Brot, Hauptgericht oder Zwischenmahl-

zeit: In Paprika, Tomaten, Karotten und Beeren sind natürliche

Farbstoffe und Aromastoffe enthalten. Sie zählen zu den sekun-

3. Bauen Sie Hülsenfrüchte in Ihren Speiseplan mit ein.

beitragen und so erste Abwehr gegen Bakterien darstellen.

Bohnen, Erbsen und Linsen liefern wertvolles Eiweiß, viele Vi-

talstoffe und Ballaststoffe, die zur Gesunderhaltung des Darms

2. Essen oder Trinken Sie öfters Obst und Gemüse.

dären Pflanzenstoffen, die die Zellen schützen.

Das erhält und fördert eine optimale Darmflora und stärkt

Billionen von Mikroorganismen (Mikroben) besiedeln unseren Darm, darunter hauptsächlich Bakterien, aber auch Pilze und Viren mit einer großen Diversität. Schätzungsweise gibt es 1.000 verschiedene Arten von Darmbakterien. Sie siedeln im Inhalt und in den Wänden des Darms – entsprechend viel Fläche gibt es, der Darm ist zwischen fünf bis sieben Meter lang! Im Darm sind vermutlich sogar mehr Bakterien vorhanden, als der Körper Zellen hat. Dabei machen manche Mikro-

das Immunsystem.

im Alltag eine Hilfe sein.

rung ist Basis für ein gesundes Leben.

organismen krank, andere sind für die Gesundheit wichtig. Die Gesamtheit dieser Lebensgemeinschaft wird als Mikrobiom oder Darmflora bezeichnet. Sie entscheidet in hohem Maße über Gesundheit und Krankheit. "Ist die Darmflora gestört, kann das Auswirkungen auf die Gesundheit haben", weiß Univ.-Prof. Dr. med. Christian Trautwein, Direktor der Klinik für Gastroenterologie, Stoffwechselerkrankungen und Internistische Intensivmedizin (Medizinische Klinik III) an der Uniklinik RWTH Aachen. "Damit der Mensch gesund bleibt, muss das Gleichgewicht im Mikrobiom stimmen."

Keine Darmflora ist gleich

Jeder Mensch besitzt eine ganz individuelle Lebensgemeinschaft von Darmmikroben. Primär erben wir unser Mikrobiom von den Eltern; bei der natürlichen Geburt kommt das Kind im Geburtskanal mit der natürlichen Mikrobiota der Mutter in Kontakt. Im weiteren

Nur Gutes für den Darm

Leben spielen Umwelteinflüsse und die Umgebung, in der wir leben, eine Rolle. Größtenteils wird die Darmflora allerdings durch unsere Ernährung geprägt. Würden sich zwei Menschen einen Monat lang komplett identisch ernähren, würden sie eine ähnliche Darmflora aufweisen. Vollkommen identisch wird sie allerdings nicht sein – das Mikrobiom ist so einzigartig wie ein Fingerab-

In Sachen Darmbewohner sind also sowohl die "guten" als auch die "schlechten" Bakterien wichtig. Sie alle sind winzige Helfer in diesem Mikrokosmos. Dabei kommt es vor allem auf den richtigen Mix an. Und sie verraten viel über seinen Besitzer: "Anhand des Darmmikrobioms lässt sich abschätzen, ob der Mensch an bestimmten Erkrankungen leidet, ob es sich um einen übergewichtigen oder einen schlanken Menschen handelt, oder ob er sich von tierischen Lebensmitteln oder nur rein pflanzlich ernährt", so der Experte.

Mehr als nur Verdauung

Die Darmflora erfüllt zahlreiche bedeutsame Funktionen im menschlichen Körper: Sie ist wichtig für die Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen, die Abwehr von Keimen und Giften und die Stärkung des Immunsystems. Sie ist aber auch anfällig für Störungen und wird mit vielen Erkrankungen in Verbindung gebracht. "Unser Lebensstil und unsere Ernährung haben einen entscheidenden Einfluss auf unser Mikrobiom", erklärt Prof. Trautwein. Auch Kinder, Haustiere, Sport und Job spiegeln sich in der Zusammensetzung des Mikrobioms wider, genau wie die individuelle Umgebung, Gene und Medikamente eine Rolle spielen, vor allem Antibiotika. Jede einzelne Komponente kann Auswirkungen auf unsere Darmflora haben und das Gleichgewicht

beeinflussen. "Wer sich bei-

spielsweise auf Dauer nicht

ausgewogen ernährt, verrin-

gert die Diversität der Darm-

flora. Und eine Therapie mit Antibiotika zerstört leider auch einen Großteil der nützlichen Bakterien im Darm", berichtet Prof. Trautwein. So nützlich Antibiotika bei Erkrankungen auch sein können, sind sie doch mit Bedacht zu verwenden – eine falsche Anwendung kann Resistenzen fördern. Ist die Zusammensetzung des Darmmikrobioms gestört, schadet uns das. Auch sogenannte Pathobioten, das sind Darmkeime mit krankmachenden Eigenschaften, können uns gefährlich werden. Das für uns sonst sehr nützliche Mikrobiom kann dann entzündliche Erkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, aber auch Krebs begünstigen.

Über die Darmgesundheit hinaus

Das Darmmikrobiom steht aber nicht nur in Zusammenhang mit Erkrankungen des Darms. Wissenschaftler sind sich sicher, dass schlechte Ernährung, Übergewicht und wirkungen auf den gesamten Körper haben. Der Gastroenterologe Prof. Trautwein sagt: "Veränderungen der Darmflora haben einen unmittelbaren Einfluss auf andere Organe. Insbesondere die Leber steht hier im Fokus, deren Interaktion mit dem Mikrobiom wir in Aachen besonders erforschen." Des Weiteren betrifft es Tumorerkrankungen und die Verkalkung von Blutgefäßen bis hin zum Herzinfarkt und Schlaganfall. Auch Diabetes oder Demenz wurden schon mit einem gestörten Mikrobiom in Verbindung gebracht. Für gesicherte Erkenntnisse sind aber weitere Studien notwendig. Die Darmmikroben zu analysieren ist allerdings gar nicht so einfach. Viele Bakterien leben nur unter Luftausschluss und lassen sich nicht kultivieren. Im Labor lassen sich die natürliche Beschaffenheit und die Umgebung des Darms nur schwer nachbilden eine echte Herausforderung

Darmprobleme direkte Aus-

für die Wissenschaft. **Christian Trautwein und sein** Kollege Univ.-Prof. Dr. med. **Ulf Neumann (Chirurgie)** zahlreiche Darmkrebspatienten. Das Zentrum ist Teil des überregionalen Krebszentrums CIO Aachen (Centrum

4. Seien Sie achtsam beim Einkauf, beim Essen und beim Nehmen Sie sich Zeit dafür. Wer während der Mahlzeit unter Zeit druck steht, isst unüberlegt und oft zu viel. Auf Dauer schadet

dies Ihrer Gesundheit und somit auch den Gefäßen!

Wer auf das Gewicht achten möchte, sollte spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen nur kleine, fettarme und zuckerfreie Mahlzeiten zu sich nehmen. Zuckerreiches Essen regt die Insulinausschüttung an. Das wiederum verhindert die Fettverbrennung in der Nacht und fördert die Fetteinlagerung in den Zellen.

6. Verzichten Sie auf "zuckerreiche" Energie.

Diese ist beispielsweise in Säften (Fruchtzucker) und Cola (Haushaltzucker) enthalten. Jeder Liter Cola, Orangensaft oder Limonade liefert 500 Kalorien. Diese werden sehr schnell vom Körper aufgenommen und sorgen oft für ein Übermaß.

7. Ganz wichtig: Trinken Sie entsprechend viel Wasser!

Ein Glas Wasser vor dem Essen trinken, macht schneller satt. Außerdem ist ausreichend Flüssigkeit wichtig, um das Blut flüssig und die Nierenfunktion zu erhalten. Pro Tag sollten Sie 1,5 bis zwei Liter Wasser trinken. Wer gern etwas mit Geschmack trinkt,

kann auch auf ungesüßten Tee zurückgreifen oder Wasser mit Zitronensaft aromatisieren. Alkohol gehört zu den Genussmitteln und ist somit nicht lebensnotwendig. Aber: Ein Glas zum Essen und das nicht jeden Tag dient dem Genussempfinden und der Lebensqualität. Rotwein enthält zudem noch sekundäre Pflanzenstoffe.

B. Reduzieren Sie die Verwendung von Fertiggerichte

In Fertiggerichten, -suppen und -saucen ist viel Salz und Fett enthalten. Achten Sie auf die Zutatenliste und bewerten Sie das Produkt nach den Tipps für eine darmgesunde Ernährung: Wie viel Fett, Zucker, Energie sind enthalten und wie ist der Sättigungseffekt? Qualität vor Quantität!

9. Essen und Trinken Sie mit Herz und Verstand.

Bevorzugen Sie pflanzliche vor tierischen Lebensmitteln. Wählen Sie eine bunte, vitalstoffreiche, genussvolle Zubereitung und genießen Sie Ihr Essen und Trinken mit Achtsamkeit. Essen und Trimmen – beides muss stimmen!

> Sie haben darüber hinaus Fragen? Sprechen Sie das Ernährungs- und Diabetesteam der Uniklinik RWTH Aachen an. Tel.: 0241 80-35109

HERZGESUNDES Cochbuch

Gesund und lecker! Orangensalat mit Fenchel, Rucola und Feta

Gut beraten ist, wer sich an Rezepten aus der Mittelmeerküche bedient. Denn deren gesundheitsfördernder Nutzen ist mit wissenschaftlichen Studien klar belegt worden. Dieses Rezept stammt aus dem Herzgesunden Kochbuch der Uniklinik RWTH Aachen, das im Jahr 2019 erschienen ist und im Rahmen der digitalen Veranstaltung am 9. Juni verlost wird.

Zutaten (für 4 Personen): 2 Orangen

1 Fenchelknolle mit Grün 4 Frühlingszwiebeln 200g Rucola 100 g Feta oder Schafskäse

40 g Oliven

Saft einer halben Zitrone

Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Vinaigrette:

Saft einer Orange

Salz, Pfeffer

2 EL Balsamessig 1 EL natives Olivenöl extra

> **Zubereitung:** Orangen schälen und in Scheiben schneiden. Fenchel halbieren, Strunk entfernen

und in feine Scheiben schneiden. Beides mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und abtropfen lassen, Feta in kleine Würfel

schneiden. Für die Vinaigrette Orangensaft, Salz, Pfeffer, Essig verquirlen und das Olivenöl einrühren. Rucola und Frühlingszwiebeln mit der Vinaigrette **Guten Appetit!**

für Integrierte Onkologie). Die Therapie gestaltet sich für jeden Patienten individuell und ist von der Lage und von Krebs Größe des Tumors sowie

von der Ausbreitung in diese Krebsarten andere Organe abhängig. Im sind jedoch im Interview klärt Prof. Trautwein die wichtigsten Fragen zum Thema Darmkrebs

Herr Prof. Trautwein, gibt es den einen Darmkrebs? Was genau versteht man darunter?

Am Darmkrebszentrum der

Uniklinik RWTH Aachen be-

handeln Univ.-Prof. Dr. med.

Prof. Trautwein: Nein, es gibt unterschiedliche Formen von Darmkrebs. Wenn von Darmkrebs die Rede ist, sind damit in der Regel Krebserkrankungen des Dickdarms gemeint. Diese Krebsarten werden auch als kolorektales Karzinom bezeich-

spricht man von einem Rektumkarzinom. Auch Dünndarm und

net. Es ist das zweithäufigste

Krankheit tritt überwiegend

im unteren Teil

des Dickdarms,

nach dem 50. Lebensjahr auf.

Krebsleiden in Deutschland, die

im Mastdarm, After können befallen sein,

Vergleich zum Dickdarmkrebs

Was sind die Ursachen für ein kolorektales Karzinom?

terschiedliche Risikofaktoren, die für die Entstehung verantwortlich sind. Die Mehrzahl der Karzinome entwickelt sich aus Darmpolypen. Das sind gutartige Ausstülpungen der Darmschleimhaut, die im Laufe der Zeit entarten können. Langjährige chronische Entzündungen der Darmschleimhaut – etwa

Crohn – sind weitere Risikofaktoren. Auch der Lebenswandel spielt eine wichtige Rolle: Es gibt Hinweise, dass fettreiche und ballaststoffarme Kost,

Colitis ulcerosa oder Morbus

Jährlich erkranken etwa 65.000 Menschen in Deutschland an Darmkrebs, etwa 40 Prozent der

Patienten sterben an diesem Tumor. Die Anzeichen für Darmkrebs sind oft nur sehr diskret. Ein Teil

der Patienten wird erst auf ihre Krankheit aufmerksam, wenn sie bereits weit fortgeschritten ist.

Bewegungsman-

gel, Übergewicht

Alkohol- und Ni-

kotinkonsum das

erhöhen können.

Bei etwa 15 Pro-

zent der Patien-

Krankheitsrisiko

Darmkrebs: Die stille Gefahr

Befindet sich das Karzinom Darmkrebs die Rede ist, sind damit und langjähriger in der Regel Krebserkrankunger des Dickdarms

> ten gibt es auch eine erbliche Komponente.

erkennen?

Prof. Trautwein: Es gibt un-

tig. Dies gilt vor allem, wenn

Prof. Trautwein: Die Therapie **Prof. Trautwein:** Als Patient zunächst nur schwer, die beim Darmkrebs gestaltet sich Warnzeichen sind anfangs eher für jeden Patienten individuell unscheinbar. Folgende Sympnach Rücksprache mit allen tome sollten immer abgeklärt Fachexperten im Krebszentrum werden: Veränderungen der der Uniklinik RWTH Aachen. Wir arbeiten interdisziplinär Stuhlgewohnheiten, wie der Wechsel von Verstopfung und können unseren Patiund Durchfall, sind ohne eine entinnen und Patienten alle Änderung der äußeren Lebenszugelassenen Therapieformen umstände erklärungsbedürf-

In unseren regelmäßigen Tumorkonferenzen arbeiten Gastroenterologen, Pathologen, Radiologen, Viszeralchirurgen, Strahlentherapeuten, Onkologen und Nuklearmediziner Hand in Hand. Gemeinsam suchen wir für jeden Patienten

sie schleichend bei Personen

im Alter von über 40 Jahren

auftreten. Einige Erkrankte

bekommen lang anhaltende

bei anderen Personen treten

auf. Ganz wichtig: Sichtbare

oder unsichtbare Spuren von

Blut im Stuhl müssen in jedem

Fall ernst genommen werden.

Im Verlauf können Müdigkeit,

Appetitlosigkeit, ungewollte

Gewichtsabnahme und Blutar-

mut dazukommen. Vor allem bei

großen Tumoren, die den Darm

stark einengen, kann es auch zu

Schmerzen kommen.

ten gibt es?

Verstopfungen oder Durchfälle,

diese Beschwerden wechselhaft

die richtige Therapie. Im frühen Stadium kann der Tumor etwa mittels interventi-

oneller Endoskopie abgetragen werden: Dabei werden neben der Kamera über die Arbeitskanäle des Endoskops sehr kleine Instrumente eingeführt, um zum Beispiel Gewebeproben zu entnehmen oder Krebsvorstufen zu behan-

Die Klinik für Gastroenterologie, Stoffwechselerkrankingen und Internistische Intensivmedizin (Med. Klinik III

www.med-klinik3.ukaachen.de



wie die Radiofrequenzablation

moembolisation (TACE) oder die

selektive interne Radiotherapie

(SIRT) zum Einsatz. Aber auch

Tumoren in fortgeschrittenen

Stadien und Tumoren mit Toch-

tergeschwülsten, zum Beispiel

im Bauchfell oder in der Leber,

können durch eine sehr intensi-

ve interdisziplinäre Zusammen-

arbeit erfolgreich behandelt

Wie kann ich mich im Vor-

feld vor dieser Erkrankung

Prof. Trautwein: Hier gilt:

Nutzen Sie die Möglichkeit der

Vorsorge! Darmkrebs entwickelt

sich meist aus einer harmlosen

entfernt, kann die Entstehung

Vorstufe, den Darmpolypen

Werden diese rechtzeitig

schützen?

(RFA), die transarterielle Che-

den Patienten deutlich weniger als eine große Operation.

deln. Diese Eingriffe belasten

Welche Rolle spielen chirur gische Eingriffe?

sich vor allem danach, wie weit die Erkrankung fortgeschritten ist. Insbesondere im frühen Stadium von Darmkrebs können wir einen Tumor oft vollständig operativ entfernen und den Krebs somit heilen. Gleichzeitig kann der Arzt die Bauchhöhle gründlich untersuchen und gegebenenfalls sogar Tochtergeschwülste ausfindig machen und entfernen. Wann immer es möglich ist, führen wir Operationen bei Erkrankungen des Kolons und Rektums laparoskopisch, also mittels Schlüssellochtechniken, durch. Durch den Einsatz modernster opera-

Nutzen Sie die Möglichkeit der Vorsorge!

zu entfernen, ohne einen definitiven künstlichen Darmausgang anlegen zu Je nach Behandlungsumständen kommen neben einer systemi-

dene radiologische Verfahren

von Darmkrebs oft erfolgreich tiver Techniken mit speziellen vermieden werden. Durch eine Klammernahtgeräten und der Darmspiegelung werden Poly-Option der pen, die in der Regel keinerlei intraoperativen Beschwerden verursachen, si-Bestrahlung cher erkannt und können schon während der Untersuchung gelingt es uns häufig, auch entfernt werden. Für alle Versisehr tief sitzende cherten ab 55 Jahre überneh-Tumoren radikal men daher in Deutschland die Krankenkassen alle zehn Jahre die Kosten für eine Vorsorgeko-

loskopie.

Eine Vorsorge mittels Tastuntersuchung und Untersuchung des Stuhls mittels Teststreifen wird schen Chemotherapie verschiebereits ab 50 Jahren empfohlen und auch erstattet.



Der Direktor der Klinik für Gastroenterologie, Stoffwechselerkrankungen und Internistische Intensivmedizin (Med. Klinik III): Univ.-Prof. Dr. med. Christian Trautwein

Radiologie am Franziskus in Betrieb genommen

Die Klinik für Diagnostische und Interventionelle Radiologie an der Uniklinik RWTH Aachen unter Leitung von Univ.-Prof. Dr. med. Christiane Kuhl hat ihre Zweigstelle am Franziskus in Betrieb genommen.

Gemeinsam mit dem Generalplaner BFT Planung GmbH haben die Verantwortlichen der Aachener Uniklinik eine der modernsten Radiologien in der Region Aachen geschaffen. Zentral im Gebäude gelegen, ist die Klinik für Diagnostische und Interventionelle Radiologie die neue Mitte und das Herz des Franziskus. Ausgestattet mit einem 1.5-Tesla-Kernspintomografen, einem 64-Zeilen Computertomografen sowie einer digitalen Röntgen- und Durchleuchtungsanlage erfüllt die Radiologie die medizinischen Anforderungen mit modernsten und leistungsstarken Diagnostikgeräten. "Unsere Klinik versorgt seit Jahren die stationären und ambulanten Patienten der Uniklinik RWTH Aachen mittels modernster bildgebender Verfahren zur Diagnostik und Therapie von verschiedensten Erkrankungen des menschlichen Körpers. Hierzu steht uns das gesamte Spektrum der Radiologie von digitalem Röntgen, Durchleuchtung und Duplex-Sonografie über die Computertomografie (CT) bis hin zur Kernspintomografie (MRT) zur Verfügung. Ich freue mich sehr, dass wir unsere Leistungen nun auch zum Wohle der Patienten am Franziskus anbieten können", betont Univ.-Prof. Dr. med. Christiane Kuhl, Direktorin der Klinik für Diagnostische und Interventionelle Radiologie.

Warme Grundstimmung

Besonderes Augenmerk haben die Planer auf die Innenarchitektur und Ausstattung gelegt. Der große zentrale Flur mit Wartebereichen wird durch zwei puristisch akzentuierte Thekenanlagen strukturiert. Die besondere Lichtatmosphäre mit Tageslichtpanelen, Lichtvouten und ansprechenden Einzelleuchten verleiht der Radiologie in der Kombination mit Akzenten aus quarzgrauen Wänden eine warme Grundstimmung. In die Wartebereiche eingebaute Sitznischen vermitteln dem Patienten Geborgenheit und Ruhe. "Die Patienten werden durch die ansprechende, klare Raumarchitektur mit großformatigen monochromen Wandbildern durch die gesamte Radiologie begleitet. Der Einladende und beruhigende Raumeindruck schafft eine angenehme Atmosphäre", betont Alexander Weisser, Kaufmännischer Leiter des Franziskus. Auch Prof. Kuhl ist begeistert von der anspruchsvollen Farb- und Lichtplanung: "Sie schafft eine hohe Aufenthaltsqualität und fügt sich perfekt in unser Behandlungskonzept ein."

Aufwendige Vorbereitungen

Eine besondere Herausforderung bestand darin, einen Teil des Bestandsgebäudes des ehemaligen Franziskushospitals so umzuplanen, dass alle technischen Anforderungen einer modernen Radiologie erfüllt werden können. Für die Umsetzung mussten im Vorfeld diffizile Anforderungen in Einklang gebracht werden, damit Hygiene, Strahlenschutz, Technik, Medizintechnik und Architektur optimal agieren können. Alexander Weisser: "Das Ergebnis ist rundum gelungen. Wir freuen uns alle sehr über das neue Herzstück des Franziskus."



Videoformate der Uniklinik RWTH Aachen



Rund 7.000 Menschen arbeiten in der Uniklinik RWTH Aachen. Unsere Mitarbeitenden kommen aus vielen Bereichen. Um einen Einblick in den Arbeitsalltag der Uniklinik RWTH Aachen zu erhalten, muss man auch die Atmosphäre und die Persönlichkeiten der Menschen dort kennenlernen und verstehen. Mit der Videoreihe "UKA Köpfe" stellen wir Ihnen Mitarbeitende aus den unterschiedlichsten Bereichen der Uniklinik vor.



hartnäckig halten. Manche von ihnen stimmen, andere gehören ins Reich der Märcher In unserer Videoreihe "Richtig oder falsch?" sagen Ihnen verschiedene Experten, was richtig ist und was falsch.



Experten und Mediziner erklären die wichtigsten Grundlagen und geben hilfreiche Tipps und Ratschläge zu unterschiedlichen Themen – in nur einer Minute.

So auch Sportwissenschaftler und Physiotherapeut Rudolph Schifflers, der in "UKA Minute" erklärt, worauf es beim Laufen und Joggen, gerade für Laufanfänger, ankommt.

▶ YouTube.com/UniklinikRWTHAachen

Blutspende zurück in der Uniklinik



Die Sicherheit der Blutspenderinnen und Blutspender steht an oberster Stelle – insbesondere in Zeiten besonderer Infektionslagen. Aus diesem Grund ist der Blutspendedienst der Uniklinik RWTH Aachen seit März häufiger umgezogen, bis Anfang Mai war er im SuperC ansässig. Seit Mitte Mai hat er bis auf Weiteres eine neue Heimat gefunden: den großen Seminarraum im Erdgeschoss der Uniklinik am Aufzug C5. Ein Umzug zurück in die Räumlichkeiten der Blutspende auf Etage 3 war aufgrund des Abstands-

gebots nicht möglich. "Gerade zur Hochphase der Corona-Pandemie haben zahlreiche Menschen Blut gespendet, um damit ihrem Zusammengehörigkeitsgefühl, verbunden mit dem Wunsch, etwas Gutes zu tun und zu helfen, Ausdruck zu verleihen. Dafür danken wir unseren Spenderinnen und Spendern ganz herzlich. Nun stellen wir fest, dass die Blutspenderbereitschaft wieder nachlässt, aber wir sind dringend auf Spenderblut angewiesen", sagt Dr. med. Gabriele Hutschenreuter, Leiterin der Transfusionsmedizin.

Der Blutspendedienst empfiehlt die Nutzung der **Blutspende-App BALU+** für eine Terminvereinbarung, um Wartezeiten zu vermeiden. In BALU+ finden Sie alle Spendezeiten. Selbstverständlich können Sie auch ohne Termin zur Blutspende kommen.



















Alle Infos finden Sie unter www.wir-teilen-blut.de.