

Darm und Ernährung: Wie stärken 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 stärken 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 Ernährungs-

gewohnheiten 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-Prött, 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 YouTube-Kanal der Uniklinik abrufbar sein.

 [YouTube.com/UniklinikRWTHAachen](https://www.youtube.com/UniklinikRWTHAachen)

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

**UNIKLINIK
RWTHAACHEN**

 **Medizin im Dialog**
DIGITAL

**DARM UND ERNÄHRUNG:
Wie stärken ich meine Abwehrkräfte?**

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-Prött 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!



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



Birgit Tollkühn-Prött
Leitende Diätassistentin/Ernährungsberaterin DGE, Ernährungs- und Diabetesteam (PEDT)

**Seien Sie live dabei! Dienstag, 9. Juni ab 18 Uhr auf
[YouTube.com/UniklinikRWTHAachen](https://www.youtube.com/UniklinikRWTHAachen)**

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 Einzellichtern 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



UKA Köpfe

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.



Richtig oder falsch?

Zu beinahe jedem medizinischen Thema gibt es zahlreiche Alltagsmythen, die sich hartnäckig halten. Manche von ihnen stimmen, andere gehören ins Reich der Märchen. In unserer Videoreihe „Richtig oder falsch?“ sagen Ihnen verschiedene Experten, was richtig ist und was falsch.



UKA Minute

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 Schiffers, der in „UKA Minute“ erklärt, worauf es beim Laufen und Joggen, gerade für Laufanfänger, ankommt.

[YouTube.com/UniklinikRWTHAachen](https://www.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 Abstandsgebots 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.

