

apropos

2.2026

aachener
■■■ **FORSCHUNG**
in der Mitte des Magazins

GEMEINSAM EINSAM?

Warum Einsamkeit zur sozialen Frage
geworden ist

RÜCKENLEIDEN

Ursachen und was
dagegen hilft

KI ALS FREUND

Wenn die KI immer
zuhört

NATUR ALS MEDIZIN?

Die Wirkung von
Grünräumen

apropos

INHALT

- 03 **Im Gespräch mit...**
... Cortisol, unserem Stresshormon
- 04 **Volkskrankheit Rückenschmerzen**
Ursachen und was dagegen hilft
- 06 **Schritt für Schritt**
Der lange Weg gegen ALS
- 07 **Wie es in den Wald ruft ...**
Wenn Chatbots Freunde werden
- 08 **Gemeinsam einsam?**
Einsamkeit als soziale Herausforderung
- 10 **Ähm, also ...**
... Antworten auf die Fragen, die sonst keiner stellt
- 11 **Die Faktenseite**
Was bringt's?
Was ist eigentlich ...?
Unter der Lupe
- 12 **Menschen und ihre Geschichten**
DAISY Award
- 14 **In eigener Sache**
Endoskopie, Mobilität und eine schmale Treppe
- 15 **All You Need is ... Health**
Vitamin D
- 16 **Wo der Stress Pause macht**
Wirkung von Grünräumen
- 18 **Kinderleicht erklärt**
Was ist eigentlich Diabetes?
- 20 **Familie**
Wenn Kinder wählerisch beim Essen sind
- 22 **Senioren**
Demenz und Alzheimer
- 23 **Stiftung Universitätsmedizin Aachen, Impressum**

ab **8**
GEMEINSAM EINSAM?

© gonzalocalle - stock.adobe.com



ab **4**
RÜCKENSCHMERZEN

Liebe Leserin, lieber Leser,

haben Sie schon einmal nach oben in die Kronen großer Bäume geschaut und sich gewundert, warum sich ihre Äste manchmal nicht zu berühren scheinen? Dieses faszinierende Naturphänomen nennt sich Kronenscheu: Obwohl die Bäume dicht nebeneinanderstehen, lässt ihr Blätterdach feine Zwischenräume entstehen – sie zeigen Nähe und Distanz zugleich. Genau dieses Bild auf dem Titel unserer neuen *apropos* führt mitten hinein in eines der zentralen Themen dieser Ausgabe: Einsamkeit und Isolation. Denn auch wir Menschen können einander räumlich ganz nah sein und uns dennoch allein fühlen. In einer Zeit, in der wir nahezu ständig erreichbar und digital miteinander verbunden sind, erscheint das zunächst paradox. Doch Einsamkeit ist weit mehr als ein Gefühl, denn sie kann sich auch auf unsere körperliche und psychische Gesundheit auswirken.

Daneben erwartet Sie wieder die ganze Vielfalt von Medizin und Gesundheit an der Uniklinik RWTH Aachen. Wir lassen unser Stresshormon Cortisol selbst „zu Wort kommen“, berichten über aktuelle Entwicklungen in der ALS-Forschung und widmen uns unter anderem der Ernährung, dem Sonnenschutz sowie Demenz und Alzheimer. Und weil Gesundheit manchmal dort beginnt, wo wir den Alltag für einen Moment hinter uns lassen, geht es auch hinaus ins Grüne: zum Waldbaden, zum Digital Detox und zu der Frage, warum Natur uns so guttut.

Vielleicht ist dabei ausgerechnet unser Titelbild eine kleine Einladung: Schauen Sie beim nächsten Spaziergang einmal nach oben. Manchmal eröffnet der Abstand zwischen den Baumkronen eine ganz neue Perspektive.

Ich wünsche Ihnen eine anregende und unterhaltsame Lektüre.

Joachim Windolf



Univ.-Prof. Dr. med.
Joachim Windolf

Ärztlicher Direktor der
Uniklinik RWTH Aachen
und Vorstandsvorsitzender
der *Stiftung Universitäts-
medizin Aachen*

Im Gespräch mit Cortisol, unserem Stresshormon

Liebes Cortisol, bevor wir das Interview beginnen, stellen Sie sich doch bitte einmal unseren Leserinnen und Lesern vor. Natürlich! Mein Name ist Cortisol und ich bin ein Hormon aus der Gruppe der Steroidhormone. Ich werde in der Nebennierenrinde produziert und beeinflusse unter anderem den Blutzucker, den Blutdruck, das Immunsystem und den Schlafrythmus. Viele kennen mich sicher als „das Stresshormon“, da ich vermehrt in akuten Stresssituationen ausgeschüttet werde. Trotzdem bin ich, entgegen meinem Ruf, kein grundsätzlich negativer Faktor, sondern sogar lebenswichtig!

Interessant, was macht Sie denn so wichtig?

Wenn der Körper in Alarmbereitschaft gerät, bin ich beispielsweise dafür zuständig, auf schnellem Wege Energie bereitzustellen. So ist man fit und belastbar, wenn es darauf ankommt. In diesem Zuge erhöhe ich auch temporär den Blutdruck, den Herzschlag und die Atemfrequenz. Ist die stressige Situation vorüber, ziehe ich mich wieder zurück. Außerdem habe ich eine positive Wirkung auf das Immunsystem und hemme Entzündungsprozesse.

Wie Sie sicher mitbekommen haben, sind Sie aktuell wieder

in aller Munde. Besonders in den sozialen Medien wird viel über Möglichkeiten gesprochen, den eigenen Cortisolspiegel zu reduzieren. Was halten Sie davon? Ein bisschen beleidigt bin ich schon, im Normalfall ist das nämlich gar nicht nötig. Über einen Regelkreis hält

der Körper meine Konzentration auf natürliche Weise im Gleichgewicht. Bei Menschen mit chronischem Stress kann es allerdings vorkommen, dass mein Spiegel dauerhaft erhöht ist oder mein Tag-Nacht-Rhythmus aus der Balance gerät. Das hat dann teilweise negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden, beispielsweise durch Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit oder Konzentrationsprobleme. Auch verschiedene seltene Erkrankungen können bewirken, dass ich entweder zu viel oder zu wenig im Körper vorkomme. In diesen Fällen kann ich natürlich verstehen, wenn betroffene Personen meinen Pegel regulieren möchten.

Zu guter Letzt: Wie lassen Sie sich am besten regulieren?

Mich und meine Konzentration gezielt zu beeinflussen, ist tatsächlich nur begrenzt möglich. Den eigenen Dauerstress zu reduzieren, ist hingegen immer hilfreich! Meine liebsten Tipps hierfür sind: eine ausgewogene Ernährung, feste Einschlafrituale, mehr körperliche Aktivität und gleichzeitig weniger Alkohol, Koffein und Süßes. Das Nonplusultra sind verschiedene Entspannungstechniken, die selbstständig erlernt und angewendet werden können.

Vielen Dank! ■



Volkskrankheit Rückenschmerzen

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen weltweit. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind Schmerzen im unteren Rücken die weltweit führende Ursache für gesundheitlich bedingte Einschränkungen. Millionen Menschen sind mit Auswirkungen auf Alltag, Beruf und Lebensqualität betroffen.

Auch hierzulande zählen Rückenbeschwerden zu den verbreitetsten Volkskrankheiten: Rund **ein Drittel der Erwachsenen** leidet daran. Die Wirbelsäule bildet das zentrale **Stütz- und Bewegungsorgan** des Körpers. Ihre besondere Konstruktion aus Wirbeln, Bandscheiben, Bändern und Muskulatur ermöglicht Stabilität und Beweglichkeit zugleich. Täglich ist sie beim Sitzen, Gehen, Heben oder Sport unterschiedlichsten Belastungen ausgesetzt.

Treten Schmerzen auf, lassen sich diese häufig nicht auf eine einzelne Ursache zurückführen. Vielmehr entsteht ein **Zusammenspiel verschiedener Faktoren**, zu denen Bewegungsmangel, Fehlbelastungen, Überlastungen, Verschleißerscheinungen oder auch psychosoziale Belastungen gehören können.

Akut oder chronisch?

Grundsätzlich wird zwischen akuten und chronischen Rückenschmerzen unterschieden.

Akute Beschwerden treten meist plötzlich auf und klingen häufig innerhalb weniger Tage oder Wochen wieder ab. Halten die Schmerzen länger als drei Monate an, spricht die Medizin von **chronischen Rückenschmerzen**.

Diese können die körperliche Leistungsfähigkeit und Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und erfordern oftmals eine umfassendere Diagnostik.

Moderne Behandlung

Die Vielzahl möglicher Ursachen macht deutlich, dass Rückenschmerzen häufig eine **interdisziplinäre Betrachtung** erfordern. Neben der hausärztlichen Versorgung können je nach Beschwerdebild unterschiedliche Fachrichtungen in Diagnostik und Therapie eingebunden werden. Ziel ist es, die individuellen Ursachen möglichst genau zu erfassen und darauf aufbauend ein passendes Behandlungskonzept zu entwickeln.

Aachener Konzept

Im **Wirbelsäulenzentrum** der Uniklinik RWTH Aachen beraten Fachärztinnen und Fachärzte die Fälle gemeinsam in speziellen Wirbelsäulenkonsultationen. Dabei werden Diagnostik, konservative Maßnahmen, Schmerztherapie und mögliche operative Verfahren interdisziplinär abgestimmt. Ziel ist stets die bestmögliche Behandlung bei größtmöglichem Erhalt der Lebensqualität. ■

619 Mio.

Menschen weltweit litten 2020 unter Rückenschmerzen.



31 %

der Erwachsenen in Deutschland waren 2024 betroffen.



Nr. 1

Ursache für gesundheitlich bedingte Einschränkungen weltweit.



843 Mio.

Betroffene werden für 2050 prognostiziert.



Was hilft dem Rücken?

- ✓ Regelmäßige **Bewegung**
- ✓ Kräftigung der **Rumpfmuskulatur**
- ✓ Vermeidung von Bewegungsmangel
- ✓ Frühzeitige **ärztliche Abklärung** bei anhaltenden Beschwerden



Wenn möglich konservativ, wenn nötig operativ – aber immer individuell.

– Leitgedanke des Wirbelsäulenzentrums der Uniklinik RWTH Aachen

Schritt für Schritt

Der lange Weg gegen ALS

Vor etwa zehn Jahren eroberte die Ice-Bucket-Challenge das Internet. Millionen Menschen gossen sich einen Eimer eiskaltes Wasser über den Kopf, teilten das Video online und nominierten Freunde und Familie, ebenfalls mitzumachen. Hinter dem viralen Trend steckte ein ernstes Anliegen: Aufmerksamkeit für die Krankheit Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) schaffen und Spenden für die Forschung sammeln. *apropos* hat nachgefragt, warum wirksame Medikamente und Therapien für ALS schwer zu finden sind.

Die Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) ist eine fortschreitende neurodegenerative Erkrankung, bei der Motorneuronen im Gehirn und Rückenmark zugrunde gehen. Die Folge sind Muskelschwäche, Lähmungen und schließlich der Verlust von Funktionen wie Sprechen, Schlucken und Atmen. Bekanntheit erlangte ALS unter anderem durch den Physiker Stephen Hawking und den Schauspieler Eric Dane.

„ALS ist eine sehr komplexe Erkrankung. Etwa fünf bis zehn Prozent der Fälle sind auf vererbte genetische Veränderungen zurückzuführen. In den übrigen, sporadischen Fällen spielen wahrscheinlich mehrere genetische Risikofaktoren zusammen mit biologischen und Umweltfaktoren eine Rolle“, erklärt Univ.-Prof. Dr. rer. nat. Alberto Catanese, Direktor des Instituts für Neuroanatomie an der Uniklinik RWTH Aachen. Mehr als 40 Gene werden mit ALS in Verbindung gebracht, was die Entwicklung neuer Therapien erschwert und eine Heilung bislang verhindert.

Spurensuche auf Zellebene

Umso wichtiger ist die Forschung: Gemeinsam mit der Klinik für Neurologie der Uniklinik RWTH Aachen baut das Institut derzeit eine Stammzellbank aus Patientenzellen auf. Die Haarzellen werden zu Stammzellen umprogrammiert und in Labormodellen verwendet. Diese ermöglichen es, Krankheitsmechanismen nachzuvollziehen und Medikamente kontrolliert zu testen, ohne in den menschlichen Körper einzugreifen.

Begleitung mit Feingefühl

Die Begleitung Betroffener erfordert medizinische und menschliche Höchstleistungen. „Lebenslimitierend sind bei der ALS oft Komplikationen wie Infektionen. Wenn die Atemmuskulatur zu schwach wird, um selbstständig atmen zu können, entscheiden sich manche Betroffene für und manche gegen eine Beatmung. ALS ist eine ernste Krankheit, die in der Begleitung Betroffener und ihrer Familien viel Feingefühl benötigt. Forschung macht mir Hoffnung und gibt mir Kraft, um für meine Patientinnen und Patienten da zu sein“, sagt Dr. med. Maïke Dohrn, Fachärztin und Wissenschaftlerin in der Klinik für Neurologie. Obwohl ALS bis heute unheilbar ist, bringt jedes Forschungsergebnis die Wissenschaft einer erfolgreichen Therapie näher. ■

Neugierig auf mehr?

Im **Video** (einfach QR-Code scannen!) sprechen Prof. Catanese und Dr. Dohrn über die ALS-Stammzellbank. Weiterführende Informationen zu ALS finden Sie im **Wissenschaftsmagazin**.



Wie es in den Wald ruft ...

Einen **digitalen Freund** zu haben, klingt futuristisch, ist für manche Menschen jedoch bereits Realität. Millionen Nutzende vertrauen sich täglich KI-Chatbots an und führen mit ihnen Gespräche, die echten Freundschaften ähneln. Doch wie gesund ist eine Freundschaft, die es von einer Seite gar nicht richtig gibt?

Wer mit einem Chatbot spricht, muss keine Ablehnung oder Bewertung fürchten. Die KI ist jemand, der rund um die Uhr ein offenes Ohr hat, gezielt auf die geschilderten Gefühle eingeht und Rückfragen stellt. Die Hemmschwelle, persönliche Gedanken und Sorgen zu teilen, ist oft niedriger als im Gespräch mit einem anderen Menschen. „Wir beobachten, dass gerade Jugendliche mit wenigen sozialen Kontakten und einsame Personen sich zunehmend einer KI anvertrauen. Das Programm wird schnell zu einem besten Freund“, sagt Ira-Katharina Petras, Leiterin der Arbeitsgruppe „Digitale Medizin“ und Klinische Psychologin in der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters an der Uniklinik RWTH Aachen.

Echokammer für Gefühle

KI-Chatbots erzeugen ihre Antworten nach dem Wahrscheinlichkeitsprinzip. Sie greifen auf riesige Datenmengen zurück und formulieren eine Reaktion, die statistisch am besten passt. Das kann dazu führen, dass die KI Gedanken und Gefühle wie in einer Echokammer bestätigt, statt sie kritisch zu hinterfragen. „So wie es in den Wald hineinruft, schallt es auch wieder heraus. Das kann positive Gedanken und Gefühle genauso bestärken wie negative“, erklärt Petras. „Dadurch kreist man immer

wieder um dieselben Themen und erhält keine unabhängige zweite Meinung.“ Ebenfalls entsteht aus dem gelegentlichen Chatten oft eine emotionale Bindung oder Abhängigkeit, da die KI das Gespräch immer fortsetzt.

Nur eine Anlaufstelle

Trotz der Risiken können die digitalen Begleiter zunächst beim Sortieren der eigenen Gedanken helfen. „Als erste Anlaufstelle kann man die KI befragen. Dann muss man aber den Absprung schaffen und sich nicht im Gespräch verlieren. Am besten sind immer noch Perspektiven und Unterstützung aus dem echten sozialen Umfeld“, schließt die Psychologin. ■



Die Uniklinik RWTH Aachen führt an Schulen in der Region Befragungen zur Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen durch. Ergänzend informieren Elternabende über digitale Medien und psychische Gesundheit bei Kindern.
Kontakt: Ira-Katharina Petras, ipetras@ukaachen.de

Gemeinsam e i n s a m

Warum Einsamkeit zur sozialen Frage geworden ist

Meterhoch wachsen Bäume nebeneinander und strecken ihre Äste dem Himmel entgegen. Doch zwischen den Baumkronen bleibt ein Abstand, sie berühren sich nicht. Vom Boden aus wirkt dieses Muster beinahe kunstvoll. Die Wissenschaft nennt dieses Phänomen **Crown Shyness**, die Schüchternheit von Baumkronen – auch Kronenscheu genannt. Die genauen Ursachen sind noch nicht vollständig geklärt. Sicher ist nur: Obwohl die Bäume Teil eines Waldes sind, halten sie Abstand.

Ein Sinnbild unserer Zeit?

Noch nie zuvor war es so einfach, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, und dennoch fühlen sich viele einsam. Ein Gefühl, das sich weder vom Smartphone wegwischen noch ausschalten lässt. Dabei ist Einsamkeit kein Randphänomen. Sie kann Menschen jeden Alters betreffen und dabei nicht nur in der leeren Wohnung, sondern auch in der vollen Fußgängerzone, der gut gefüllten Bahn oder mitten am Familientisch entstehen. „Soziale Beziehungen sind das, was uns als Menschen ausmacht und zusammenhält. Als soziale Wesen sind wir auf Begegnungen und Bindungen emotional angewiesen. Diese Unterstützung wirkt unmittelbar auf unsere körperliche und psychische Gesundheit ein“, erklärt Univ.-Prof. Dr. rer. soc. Ute Habel, Leiterin des Instituts für Translationale Neurowissenschaft und Klinische Psychologie an der Uniklinik RWTH Aachen.

Wenn Kontakte fehlen

Allerdings bedeutet Alleinsein nicht automatisch auch einsam sein. „Wir definieren Ein-

samkeit als das wahrgenommene Missverhältnis zwischen den sozialen Beziehungen, die man sich wünscht, und jenen, die man hat. Dabei geht es weniger um die Anzahl als um die Qualität“, so Prof. Habel. Manche Menschen fühlen sich trotz weniger Kontakte gut eingebunden, während andere sich selbst in Gesellschaft einsam fühlen. „Einsamkeit und soziale Isolation sollte man zwar begrifflich unterscheiden, können sich aber gegenseitig bedingen, da wenige soziale Kontakte oder fehlende soziale Integration das Risiko für Einsamkeit erhöhen können“, so die Expertin. Es handelt sich dabei häufig um einen schleichenden Prozess, der sich über eine längere Zeit entwickelt und dauerhaft einstellen kann.

Zusammen allein

Während sich Familienstrukturen und Arbeitswelten wandeln, können soziale Beziehungen brüchiger werden. Heutzutage leben wir mobiler und individueller als früher. Nicht jeder wird dadurch einsam, doch Beziehungen zu pflegen oder neue Kontakte zu knüpfen wird oft schwieriger. Lange galt Einsamkeit vor allem als emotionale Belastung. Inzwischen weiß man, dass die Folgen weitreichender sein können. „Wer sich dauerhaft einsam und ausgeschlossen fühlt, leidet unter chronischem Stress mit all seinen

schädlichen Konsequenzen und einem Verlust der Lebensqualität“, sagt Prof. Habel. Viele ziehen sich zurück, vermeiden aus Unsicherheit weitere Begegnungen und geraten in einen Teufelskreis.

Kleine Gesten, große Wirkung

Wer an Lösungen denkt, hat oft große Gesten vor Augen. Tatsächlich beginnt Verbundenheit häufig im Kleinen. Ein kurzer Plausch beim Bäcker oder der Smalltalk im Park können bereits das Gefühl stärken, Teil einer Gemeinschaft zu sein. „Personen mit starker Einsamkeitsbelastung verlieren oft das Vertrauen in andere Menschen. Einsamkeit wird damit zu einer gesellschaftlichen Herausforderung“, erklärt die Psychologin.

Die Antwort darauf besteht jedoch nicht in der Verordnung von Gemeinschaft. „Vielmehr braucht es Orte der Begegnung und Unterstützung.“ Wie die Bäume auf dem Cover sind auch Menschen Teil eines größeren Ganzen. Sie brauchen vielleicht nicht ständig Gesellschaft, aber das Gefühl von Zugehörigkeit und Verbundenheit. Und vielleicht kann man genau dort ansetzen: indem der Abstand zwischen zwei Menschen nicht größer wird als der schmale Spalt zwischen zwei Baumkronen. ■

Ist es gesund, einen BH zu tragen?

Ob BH-Tragen sinnvoll ist, hängt vor allem von den individuellen Bedürfnissen ab. Aus medizinischer Sicht ist ein BH für die meisten Frauen nicht zwingend notwendig. Viele, insbesondere mit größerer Brust, empfinden ihn jedoch als entlastend, da er Beschwerden im Rücken- oder Nackenbereich verringern kann. Beim Sport ist ein gut sitzender Sport-BH empfehlenswert: Er stabilisiert das Brustgewebe und erhöht den Tragekomfort. Letztlich gibt es kein allgemeingültiges „richtig“ oder „falsch“. Entscheidend sind eine gute Passform und das persönliche Wohlbefinden. ■

Mir fällt auf, dass ich oft Selbstgespräche führe, wenn ich allein bin. Ist das normal?

Ja, das ist meist völlig normal. Viele Menschen führen Selbstgespräche, wenn sie allein sind. Das kann helfen, Gedanken zu ordnen, Probleme zu lösen oder Stress abzubauen. Erst wenn Stimmen gehört werden, die nicht da sind, oder das Reden mit sich selbst stark belastet, sollte dies ärztlich abgeklärt werden. ■

Schlafen mit oder ohne Unterhose, was ist hygienischer?

Schlafen ohne Unterhose oder auch nackt ist unproblematisch, sofern die Bettwäsche sauber ist und regelmäßig, das heißt mindestens einmal in der Woche, gewechselt wird. Ohne Unterhose wird der Intimbereich besser belüftet, Feuchtigkeit kann verdunsten und das Risiko für Hautreizungen sowie Pilz- oder Bakterienwachstum sinkt. Wer lieber Unterwäsche oder einen Pyjama

Ähm, also ...

trägt, sollte auf atmungsaktive Stoffe wie Baumwolle und eine lockere Passform achten. ■

Morgens oder abends duschen, was ist besser?

Das ist vor allem eine Typfrage. Morgens hilft es vielen, den Kreislauf in Schwung zu bringen und wach in den Tag zu starten. Abends werden Schweiß, Schmutz und Allergene abgespült, zudem kann eine warme Dusche entspannen und das Einschlafen erleichtern. Medizinisch spricht daher für beide Zeitpunkte etwas. Letztlich sollte die Duschzeit an die persönlichen Bedürfnisse, den Tagesablauf und das individuelle Wohlbefinden angepasst werden. ■

Ich habe gehört, dass in Matratzen Milben leben. Sollte man Matratzen reinigen?

Ja, in jeder Matratze leben Hausstaubmilben. Das ist völlig normal und für die meisten Menschen unbedenklich. Problematisch werden sie vor allem für Menschen mit einer Hausstaubmilbenallergie, da allergieauslösende Stoffe über den Milbenkot verbreitet werden. Wer betroffen ist, sollte die Matratze regelmäßig absaugen, idealerweise mit einem Staubsauger mit HEPA-Filter. Zusätzlich können spezielle allergendichte Matratzenbezüge, sogenannte Encasings, helfen, den Kontakt mit den Allergenen deutlich zu reduzieren. ■

Ist Finger knacken schlecht für die Knochen?

Fingerknacken ist nach aktuellem Wissensstand nicht schädlich für die Knochen oder Gelenke. Das Knacken entsteht, wenn durch Zug oder Bewegung die Druckverhältnisse im Gelenk verändert werden und sich in der Gelenkflüssigkeit kurzfristig Gasbläschen bilden. Bisher gibt es keine überzeugenden Belege dafür, dass Fingerknacken kurz- oder langfristig negative Auswirkungen auf die Gelenke hat oder Arthrose verursacht. ■



Ask me anything
Haben Sie eine Frage rund um Gesundheit, Medizin oder den Klinikalltag? Schreiben Sie uns eine E-Mail an apropos-fragen@ukaachen.de! Mit etwas Glück erscheint Ihre Frage im nächsten Heft und wird von unseren Expertinnen und Experten beantwortet.

WAS BRINGT'S?



ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG

Chronische Entzündungen gelten als Risikofaktor für Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Rheuma. Eine anti-entzündliche Ernährung setzt gezielt auf Lebensmittel, die entzündliche Prozesse eindämmen können.

Zur **antientzündlichen Ernährung** zählen insbesondere Gemüse, Beeren, Obst, Nüsse und Hülsenfrüchte. Eine wichtige Rolle spielen auch Ballaststoffe: Sie dienen Darmbakterien als Nahrung und fördern eine gesunde Darmflora. Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte und Pilze sind reich an Ballaststoffen. Ein weiterer wichtiger Baustein der antientzündlichen Ernährung sind Omega-3-Fettsäuren. Sie kommen unter anderem in Walnüssen, Leinsamen und fettreichem Seefisch vor. ■

... UV-STRAHLUNG?

Wer schon einmal einen Sonnenbrand hatte, konnte die Wirkung von **UV-Strahlung** am eigenen Körper erleben. Doch was verbirgt sich eigentlich hinter diesem Begriff?

UV-Strahlung, kurz für ultraviolette Strahlung, ist ein Bestandteil des Sonnenlichts. Sie trägt zur Bildung von Vitamin D bei, sorgt für die Bräunung der Haut und kann Sonnenbrand verursachen.

Von der Sonne gehen UVA-, UVB- und UVC-Strahlen aus. Die Atmosphäre der Erde hält UVC-Strahlen vollständig zurück und schwächt einen Großteil der UVB-Strahlung ab. Auf die Haut trifft daher vor allem eine Mischung aus UVA- und UVB-Strahlung. Beide können die Haut langfristig schädigen und das Risiko für Hautkrebs erhöhen. Vermeiden Sie deshalb längere ungeschützte Aufenthalte in der Sonne.

Mehr über die Bildung von Vitamin D erfahren Sie auf Seite 15. ■

WAS IST EIGENTLICH ...?

UNTER DER LUPE

MELANIN

Melanin verleiht Haut, Haaren und Augen ihre Farbe. Man unterscheidet zwischen Eumelanin, das braune bis schwarze Farbtöne erzeugt, und Phäomelanin, das für gelbliche bis rötliche Töne sorgt. Meistens verteilt sich Melanin gleichmäßig in der Haut. Eine erhöhte oder verminderte Pigmentierung kann jedoch beispielsweise bei Muttermalen oder bestimmten Pigmentstörungen auftreten. ■

ANTIOXIDANTIEN

Antioxidantien sind Schutzstoffe, die freie Radikale im Körper neutralisieren. Freie Radikale entstehen vermehrt durch Stress, UV-Strahlung, Alkohol oder Umweltbelastungen und können Zellen schädigen sowie Alterungsprozesse beschleunigen. **Antioxidantien** wirken als Radikalfänger und helfen, oxidativen Stress zu reduzieren. Zu den Antioxidantien zählen Vitamine wie Vitamin C, Mineralstoffe wie Zink sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Besonders viele dieser Schutzstoffe liefern eine ausgewogene Ernährung mit frischem Obst und Gemüse. ■

Der DAISY Award an der Uniklinik RWTH Aachen

Wer an prägende Erlebnisse in einem Krankenhaus zurückdenkt, erinnert sich meist nicht an Untersuchungen, Abläufe oder technische Geräte. Oft sind es die Menschen mit einem offenen Ohr, einem tröstenden Wort oder einer helfenden Hand, die in Erinnerung bleiben. An der Uniklinik RWTH Aachen sind es häufig diese Begegnungen, die Patientinnen, Patienten und ihren Angehörigen Kraft geben und in herausfordernden Situationen Mut machen. Genau diese Geschichten stehen im Mittelpunkt des DAISY Awards. Die internationale Auszeichnung würdigt Pflegefachpersonen und Hebammen, die durch besondere fachliche Kompetenz, Mitgefühl und menschliche Nähe einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Jede Nominierung ist mit einer persönlichen Geschichte verbunden und hinter jeder Auszeichnung steht ein Mensch, der für andere den kleinen, aber oft entscheidenden Unterschied gemacht hat.

DAISY Award®
Internationale Auszeichnung für außergewöhnliche Pflegefachpersonen an der Uniklinik RWTH Aachen

Für den Monat Juli hat das DAISY Award-Komitee **Elena Münch**, Pflegefachperson auf der KI08 der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, als Preisträgerin ausgewählt. Nominiert wurde Elena Münch von den Eltern des kleinen Kindes, das als extremes Frühgeborenes mit einem Geburtsgewicht von nur 475 Gramm zur Welt kam und auf der Kinderintensivstation versorgt wurde. Nach zwei Monaten mussten sich seine Eltern Mitte Dezember von ihm verabschieden. In ihrer Nominierung beschreiben die Eltern, wie Elena Münch während des gesamten Klinikaufenthaltes ihres Sohnes an ihrer Seite war. Sie sei nicht nur fachlich für die Familie da gewesen, sondern auch als Mensch, der zuhörte, mitfühlte und in einer besonders belastenden Zeit Halt gab. Besonders in Erinnerung geblieben ist den Eltern der Abend, an dem ihr Sohn verstarb. Elena Münch habe sie in diesem schweren Moment unterstützt, ihre Trauer mitgetragen und ihnen das Gefühl gegeben, nicht allein zu sein. Auch als die Familie die Station schließlich ohne ihren Sohn verlassen musste, blieb sie an ihrer Seite.



Für das DAISY Award-Komitee zeigt die Nominierung, wie viel ein einfühlsamer Umgang in herausfordernden Situationen bewirken kann. Die Eltern schildern, dass Elena Münch ihren Sohn nicht nur versorgt, sondern ihn als kleinen Menschen mit eigener Persönlichkeit wahrgenommen und begleitet hat. Gerade auf einer Kinderintensivstation erleben Familien oft eine Zeit zwischen Hoffen und Bangen. Umso mehr kommt es

auf Menschen an, die neben ihrer fachlichen Kompetenz auch Wärme, Empathie und Nähe vermitteln.

„Ich freue mich sehr über diese Auszeichnung. Die Zeit mit dem Kleinen und seiner Familie hat mich persönlich bewegt und wird mir immer in Erinnerung bleiben. Dass seine Eltern mich für den DAISY Award nominiert haben, bedeutet mir sehr viel“, bedankt sich Elena Münch.

über ihre Tätigkeit am Patientenbett hinaus, indem sie Schmerztherapie in der onkologischen Fachweiterbildung mit unterrichtet. Ausschlaggebend für die Auszeichnung war aus Sicht des Komitees nicht eine einzelne Situation, sondern ihre kontinuierliche, professionelle und engagierte Haltung.

Birgit Kläßen arbeitet seit vielen Jahren auf der Palliativstation PM01 und hat den Aufbau und die Entwicklung der Station von Beginn an pflegerisch mitgestaltet. In der täglichen Arbeit zeichnet sie sich durch einen respektvollen und zugewandten Umgang mit Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörigen aus. Gerade in der Palliativversorgung, in der fachliche Kompetenz und menschliche Nähe eng miteinander verbunden sind, gelingt es ihr auch in herausfordernden Situationen, professionell und empathisch zu handeln. „Ich freue mich sehr über diese Auszeichnung. Für mich ist sie auch eine Anerkennung für das gesamte Team. Gute Pflege ist immer auch Teamarbeit“, bedankt sich Birgit Kläßen.

während ihrer eigenen Pflegeausbildung kennenlernen durfte. Sie beschreibt Birgit Kläßen als eine Person, die nicht nur Patientinnen und Patienten aufmerksam begleitet, sondern auch für Kolleginnen, Kollegen und Auszubildende eine wichtige Ansprechpartnerin ist. Sie gibt ihr Wissen kontinuierlich weiter, unterstützt das Team im Klinikalltag und trägt damit zur Qualität der Pflege auf der Station bei. Zudem engagiert sie sich

Eine dieser Personen ist **Birgit Kläßen**, die seit vielen Jahren als Gesundheits- und Krankenpflegerin auf der PM01 der Klinik für Palliativmedizin arbeitet. Sie hat den ersten DAISY Award an der Uniklinik gewonnen. Überreicht wurde dieser im Rahmen eines Überraschungsbesuches auf Station durch Pflegedirektorin Jasmin Shmalia. Die Nominierung für den DAISY Award hatte Kollegin Lena Siemens eingereicht, die Birgit Kläßen bereits



Für den Monat August kürt das DAISY Award-Komitee **Maria Brosselt**, Pflegefachperson auf der IM42 der Klinik für Hämatologie, Onkologie, Hämostaseologie und Stammzelltransplantation (Medizinische Klinik IV), zur Preisträgerin. Nominiert wurde Maria Brosselt von einer ehema-

ligen Patientin, die im Herbst 2025 aufgrund einer schweren Krebserkrankung auf der IM42 behandelt wurde. Durch ihre Erkrankung war sie zeitweise vollständig auf Unterstützung angewiesen und musste lernen, mit dieser neuen Situation umzugehen. In ihrer Nominierung beschreibt die Patientin, wie Maria Brosselt ihr

mit viel Herzlichkeit und einem offenen Ohr begegnete. Mit ihrer einfühlsamen und humorvollen Art hat sie ihr immer wieder Mut gemacht und ihr das Gefühl gegeben, nicht allein zu sein. Gerade an schwierigen Tagen habe Maria Brosselt ihr dabei geholfen, diese Phasen besser zu bewältigen. Auch die Angehörigen fühlten sich durch die zugewandte Art gut aufgehoben.

Mit dem DAISY Award erhält Maria Brosselt eine offizielle DAISY-Urkunde, einen DAISY-Pin sowie eine handgefertigte Skulptur der DAISY Foundation. „Ich freue mich sehr über diese Auszeichnung. Mir ist es wichtig, für die Patientinnen und Patienten da zu sein und eine Verbindung zu ihnen aufzubauen. Gerade in herausfordernden Phasen können oft schon ein offenes Ohr oder ein wenig Zuspruch viel bewirken. Dass eine Patientin mich für den DAISY Award nominiert hat, berührt mich sehr“, freut sich Maria Brosselt. ■

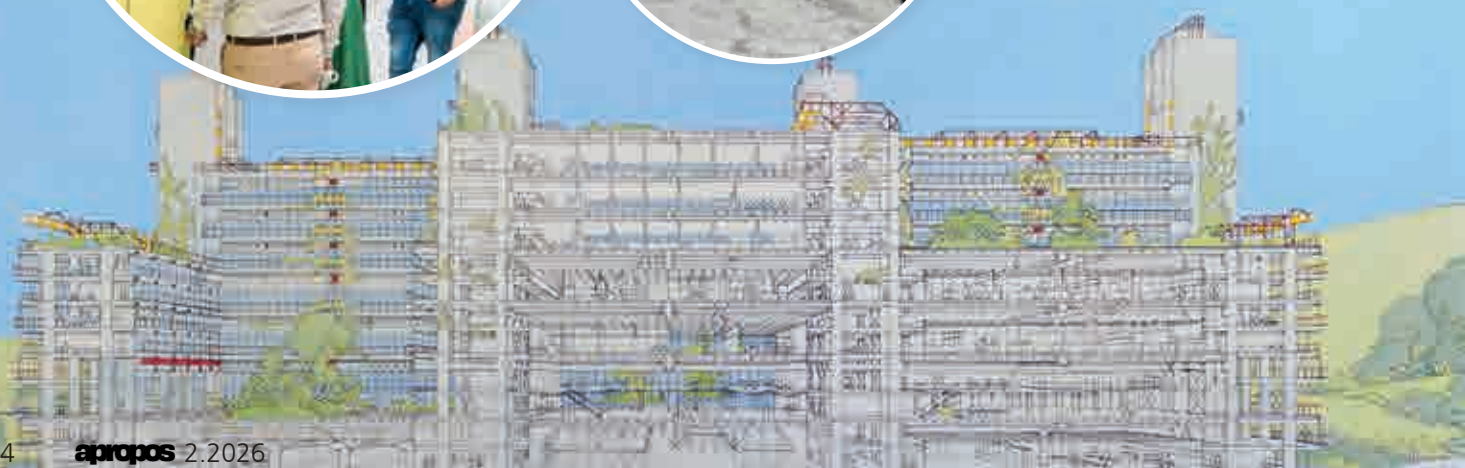
In eigener Sache

Mehr Komfort, modernisierte Medizin und eine kleine kuriose Entdeckung: An der Uniklinik RWTH Aachen gibt es gleich mehrere Neuerungen, die Patientinnen und Patienten sowie Mitarbeitenden zugutekommen.

Die Uniklinik RWTH Aachen hat ihr Angebot an **mobilen Patientenstühlen** erweitert und damit die Mobilität auf dem weitläufigen Klinikgelände weiter verbessert. Die Stühle können unkompliziert gegen eine Pfandmünze ausgeliehen werden und erleichtern längere Wege für Patientinnen, Patienten und Begleitpersonen.

Nach umfangreichen Umbauarbeiten hat die **interdisziplinäre Endoskopie** ihre modernisierten und erweiterten Räumlichkeiten wiedereröffnet. Auf rund 450 Quadratmetern stehen Patientinnen und Patienten nun modernste Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Neben einer neuen technischen Infrastruktur wurden zusätzliche Behandlungsräume geschaffen, um die Versorgung weiter zu verbessern. Die gemeinsame Einrichtung verschiedener Fachdisziplinen setzt dabei auf innovative Verfahren, darunter auch KI-gestützte Endoskope, die künftig noch präzisere Diagnostik ermöglichen sollen.

Zum Schluss noch eine kleine Anekdote aus dem Klinikalltag: Die Aachener Zeitung hat kürzlich über die wohl **schmalsten Treppen Aachens** berichtet. Versteckt im Hauptgebäude der Uniklinik befinden sich sechs ungewöhnlich schmale Aufgänge mit teilweise nur rund 39 Zentimeter breiten Stufen. Die Treppen sind kein architektonischer Zufall, sondern gehen auf ein spezielles Gestaltungskonzept zurück und dienen als funktionale Verbindungen zwischen verschiedenen Ebenen des Gebäudes. Eine kuriose Entdeckung, an der viele Besucherinnen und Besucher vermutlich schon vorbeigelaufen sind, ohne sie bewusst wahrzunehmen. ■



All You Need Is ...

Health

Wie wichtig ist Vitamin D?

Viele kennen es als das „Sonnenvitamin“: Vitamin D wird, anders als andere Vitamine, nur zu einem sehr geringen Teil über die Nahrung aufgenommen. Dafür kann der Körper den Stoff mithilfe von UVB-Strahlung sehr gut selbst produzieren und somit im Normalfall 80 – 90 Prozent der Versorgung eigenständig abdecken. Doch was, wenn der deutsche Winter die Tage verkürzt und die Sonne sich rarmacht?

Vitamin D ist wichtig für unsere Knochengesundheit und das Immunsystem, zudem hat es einen Einfluss auf die Muskelkraft. Trifft Sonne auf unbedeckte menschliche Haut, wird zunächst die instabile Vorstufe Prävitamin D3 gebildet, das dann schnell in Vitamin D umgewandelt wird. Ist mal weniger Sonne vorhanden, zum Beispiel in Wintermonaten, kann körperliche Aktivität weiterhelfen: Diese setzt Vitamin D frei, das zuvor im Fett- und Muskelgewebe gespeichert wurde. „Für schlechte Zeiten“, wie Oma sagen würde.

Trotzdem haben rund 41 Prozent der erwachsenen Deutschen einen Vitamin-D-Mangel, wie aus einem Bericht des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) aus dem Jahre 2023 hervorgeht. Ist es also grundsätzlich sinnvoll, Vitamin-D-Präparate einzunehmen?

Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel: Risikogruppen können profitieren

Auf diese Frage gibt es auch unter Expertinnen und Experten keine pauschale Antwort. Denn: Ob die körpereigene Bildung von Vitamin D ausreicht, um optimal versorgt zu sein, hängt unter anderem von Merkmalen wie Alter oder Hauttyp ab. Zu den Risikogruppen zählen ältere Menschen sowie Personen, die aufgrund ihres

Lifestyles oder Erkrankungen sehr viel Zeit in geschlossenen Räumen verbringen. Darüber hinaus bilden dunklere Hauttypen aufgrund des erhöhten Melaningehalts weniger Vitamin D. Für bestimmte Gruppen kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln also durchaus sinnvoll sein.

Menschen ohne erhöhtes Risiko sollten sich die blinde Einnahme eines Präparats jedoch gut überlegen, und optimalerweise ärztlich abklären lassen. „Vor allem die Einnahme von hochdosierten Vitamin-D-Präparaten, also solche mit über 800 IE, sollte nur unter ärztlicher Aufsicht erfolgen“, so Prof. Dr. med. Josef van Helden, Lehrbeauftragter am Institut für Molekulare Pathobiochemie, Experimentelle Gentherapie und Klinische Chemie an der Uniklinik RWTH Aachen.

Der Experte weiß, wie wichtig eine gute Versorgung mit Vitamin D für das Immunsystem ist. Nichtsdestotrotz stellt er klar: „Für Menschen ohne erhöhtes Risiko reichen normalerweise regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft, sportliche Betätigung und idealerweise ein bis zwei Fischgerichte pro Woche aus, um die Versorgung zu decken.“ ■

Wo der Stress Pause macht

Warum schon wenige Minuten Natur Körper und Geist guttun



© sebra – stock.adobe.com

Das Handy vibriert, vor dem Fenster rauscht der Verkehr und irgendwo telefoniert jemand lautstark. Das moderne Stadtleben ist geprägt von ständiger Erreichbarkeit und einer Fülle von Reizen, die unablässig um unsere Aufmerksamkeit konkurrieren. Umso größer ist der Kontrast, wenn wir durch einen Park schlendern oder einen Wald betreten. Statt Motorengeräuschen hören wir Vogelgezwitscher, Blätterrauschen oder das Plätschern eines Baches. Wir kommen zur Ruhe, fühlen uns geerdeter und können Abstand vom hektischen Alltag gewinnen.

Dass Grünflächen unserer Gesundheit guttun, ist längst mehr als ein Bauchgefühl und vielfach erforscht. Entscheidend ist dabei, wie wir die Natur mit unseren Sinnen erleben. Natürliche Geräusche können störenden Verkehrslärm überdecken und das subjektive Lärmempfinden verringern. Gleichzeitig wirken die Farben, Formen und Lichtverhältnisse in der Natur beruhigend auf unser Gehirn. Eine leichte Brise auf der Haut, der Schatten eines Baumes oder die kühle Luft im Wald vermitteln Ruhe und Geborgenheit. Auch unser Geruchssinn spielt eine wichtige Rolle: Im Wald nehmen wir über die Nase Duftstoffe und ätherische Öle von Bäumen und

Pflanzen auf, die das Naturerlebnis zusätzlich prägen.

Wie die Natur auf den Körper wirkt

Die entspannende Wirkung der Natur lässt sich sogar messen. Studien weisen darauf hin, dass Aufenthalte im Grünen mit einer Abnahme von Stressmarkern wie dem Cortisolspiegel einhergehen können. Auch Herzfrequenz und Blutdruck können sich stabilisieren, während der Körper zunehmend in einen Erholungszustand wechselt. Bewegung, Tageslicht und angenehme Sinneseindrücke werden zudem mit Prozessen in Verbindung gebracht, die Stimmung und Wohl-

befinden positiv beeinflussen. Dabei muss Natur nicht weit entfernt sein, um uns gutzutun. Schon eine kurze Pause im Park oder ein bewusster Weg durchs Grüne kann dabei helfen, das innere Tempo zu drosseln und neue mentale Energie zu gewinnen.

Natur macht Lust auf Bewegung

Naturräume regen zudem zu körperlicher Aktivität an. Eine ansprechende Umgebung macht Lust auf Bewegung, sei es bei einem Spaziergang im Park, beim Joggen durch den Wald oder bei der Gartenarbeit. Davon profitieren nicht nur Herz und Kreislauf, sondern auch die körperliche Fitness und die Konzentrationsfähigkeit.

Schon kleine Auszeiten helfen

Naturerlebnisse und Achtsamkeit gehen oft Hand in Hand. Das zeigt auch das aus Japan stammende Konzept des „Shinrin Yoku“, hierzulande besser bekannt als Waldbaden. Statt möglichst viele Schritte zu sammeln oder sportliche Höchstleistungen zu erbringen, steht hier das bewusste Erleben der Umgebung im Mittelpunkt.

Wer die entschleunigende Wirkung der Natur erleben möchte, braucht dafür weder viel Zeit noch einen Wald vor der Haustür. Bereits zehn bis 20 Minuten in naturnaher Umgebung können sich günstig auf Stressempfinden und Stimmung auswirken.

Vielleicht lässt sich die Mittagspause nach draußen verlegen, der Heimweg durch einen Park führen oder das Handy für einige Minuten bewusst in der Tasche verstauen. Entscheidend ist, die Umgebung für einen Moment aufmerksam wahrzunehmen und sich selbst eine echte Pause zu erlauben. ■

Vielleicht hast du schon einmal jemanden gesehen, der am Oberarm ein kleines, rundes Gerät trägt. Dieses Gerät misst den Zuckerwert. Menschen mit Diabetes nutzen es, um ihren Blutzucker ständig im Blick zu behalten. Diabetes wird auch Zuckerkrankheit genannt. Das heißt: Der Körper kann den Zucker im Blut nicht richtig steuern. Der Blutzucker ist dann oft zu hoch oder zu niedrig. Es gibt zwei wichtige Formen: Typ-1-Diabetes und Typ-2-Diabetes.

In unserem Körper gibt es Millionen kleiner Zellen. Sie brauchen Zucker aus dem Essen und Trinken als Energie. Nur so können wir lernen, arbeiten und uns bewegen. Wenn wir essen oder trinken, beginnt unser Magen sofort zu arbeiten und zerlegt alles in verschiedene wichtige Nährstoffe. Dazu zählt auch der Zucker namens Glukose, von der wir unsere Energie bekommen.

Kind mit Sensor zum
Blutzucker messen



WIE INSULIN DEN WEG IN DIE ZELLEN ÖFFNET

Damit diese Glukose in die Zellen gelangt, braucht der Körper Insulin. Insulin funktioniert wie ein Schlüssel: Es öffnet die Türen der Zellen, damit der Zucker hineinkann. Bei Diabetes fehlt dieser Schlüssel entweder ganz oder er funktioniert nicht richtig. Fehlt Insulin, muss man es sich mit einer Spritze, einem Pen oder einer Insulinpumpe geben (Typ-1-Diabetes). Wenn man genügend eigenes Insulin bildet, es aber einfach nicht richtig arbeitet, kann man manchmal mit guter Ernährung, Sport und anderen Dingen die Wirkung des eigenen Insulins wieder verbessern (Typ-2-Diabetes).

WELCHE SYMPTOME HAT JEMAND MIT DIABETES?

Wenn ein Kind sehr viel Durst hat, oft auf die Toilette muss und trotz großem Hunger abnimmt, kann das ein Zeichen für Diabetes sein. Oft ist das Kind auch sehr müde. Diese Anzeichen können innerhalb weniger Tage oder Wochen auftreten. Dann sollten die Eltern mit dem Kind schnell zur Ärztin/zum Arzt gehen. ■

ist
eigentlich
Diabetes?

Was

WÄHLERISCH BEIM ESSEN: WANN ELTERN GELASSEN BLEIBEN KÖNNEN

In manchen Familien kommt es bei den Mahlzeiten schnell zum Konflikt: Das Kind lehnt das angebotene Gericht ab oder möchte nur bestimmte Lebensmittel zu sich nehmen. Die Eltern sind verunsichert und reagieren ratlos: „Du musst jetzt etwas essen! Sonst darfst du nicht spielen!“ Das Kleine beginnt zu weinen und verweigert weiterhin jede Nahrungsaufnahme. Was können Eltern tun?

Manche Kinder durchlaufen Phasen mit sehr unregelmäßigen Ernährungsgewohnheiten. Einige sind über längere Zeit sehr wählerisch und mögen beispielsweise wochenlang nur Nudeln mit Tomatensoße oder verlangen ausschließlich „rote“ oder „grüne“ Nahrung. Viele lehnen einzelne Mahlzeiten auch komplett ab. Halten solche Verhaltensweisen über einen längeren Zeitraum an, sorgen sich Eltern verständlicherweise, dass ihr Nachwuchs nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt wird.

WANN ELTERN GENAUER HINSCHAUEN SOLLTEN

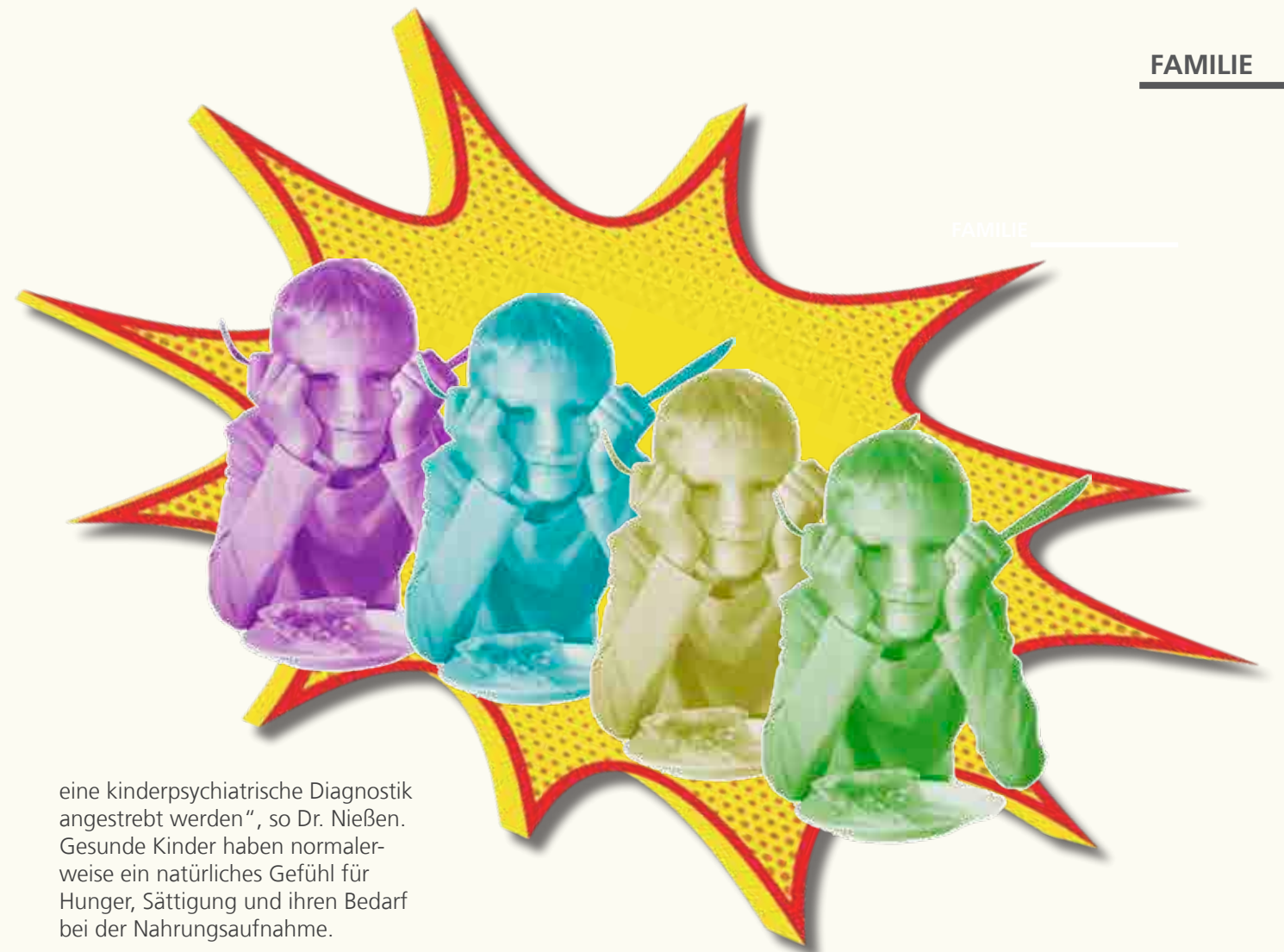
Während die meisten Kinder bis etwa zum zweiten Lebensjahr sehr offen für neue Geschmackserfahrungen sind, reagieren viele Zwei- bis Sechsjährige bei unbekannten Speisen mit deutlicher Ablehnung. Kinder mögen Kontinuität. Ungewohnte Geschmacksrichtungen oder Konsistenzen sind oft der Grund dafür, dass bestimmte Gerichte abgelehnt werden. Ein vorübergehend schwieriges Essmuster ist in diesem Alter normal und zunächst kein Anlass zur Sorge. „Wenn Ihr Kind dauerhaft die Nahrungsaufnahme verweigert oder die bisher akzeptierten Nahrungsmittel immer mehr einschränkt, könnte dies ein erstes Anzeichen für eine Essstörung sein. Vorübergehende Vorlieben für oder Ablehnung bestimmter Nahrungsmittel sind im Kleinkindalter normal. Bei dauerhaftem Ekel oder Ängsten bezüglich der Textur oder des Aussehens der Nahrungsmittel insbesondere mit einer

Gewichtsstagnation oder -abnahme sollte man aufmerksam werden“, erklärt Dr. med. Anke Nießen, Oberärztin der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters an der Uniklinik RWTH Aachen.

NORMALE PHASE ODER WARNSIGNAL?

Für Eltern ist es oft schwierig, die Ernährungsgewohnheiten ihrer Kleinen einzuordnen. Phasenweise zeigen viele Kinder aus Sicht ihrer Eltern ungewöhnliche Vorlieben oder kämpfen mit Appetitproblemen, sodass die Grenzen zu einer Essstörung relativ fließend sein können.

„Kommt es über längere Zeit zu einer deutlich zu niedrigen Energie- oder Nährstoffaufnahme, gegebenenfalls in Kombination mit einer merklichen Gewichtsabnahme oder Untergewicht, sollte zunächst eine kinderärztliche Abklärung erfolgen. Im Falle der obengenannten Symptome sollte anschließend auch



eine kinderpsychiatrische Diagnostik angestrebt werden“, so Dr. Nießen. Gesunde Kinder haben normalerweise ein natürliches Gefühl für Hunger, Sättigung und ihren Bedarf bei der Nahrungsaufnahme.

TIPPS FÜR DIE ENTWICKLUNG EINES ALTERSGERECHTEN ESSVERHALTENS

- ▶ Versuchen Sie, eine ruhige und entspannte Essensatmosphäre im Familienkreis zu schaffen, ohne einen zu großen Fokus auf die Nahrungsaufnahme zu legen. Ermöglichen Sie altersgerechtes selbständiges Essen des Kindes (auch mit Fingern und Matschen!)
- ▶ Achten Sie auf Ihr eigenes Essverhalten und kommunizieren Sie Ihre Freude am Essen mit dem Kind.
- ▶ Kinder sollten niemals gedrängt werden. Ein Teufelskreis kann entstehen, wenn sie unter Druck gesetzt werden, etwas zu sich zu nehmen, obwohl kein Hunger besteht.
- ▶ Die Vorlieben von Kindern sind oftmals wechselhaft. Daher sollten Sie verschiedene Speisen immer wieder anbieten. Was heute abgelehnt wird, kann einige Tage oder Wochen später plötzlich akzeptiert werden. ■

HILFSANGEBOT FÜR ELTERN UND KINDER

Die Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters der Uniklinik RWTH Aachen bietet sowohl eine ambulante Diagnostik als auch eine teil- oder vollstationäre Eltern-Kind-Behandlung an. Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 8 Jahren mit einer manifesten Essstörung können dort gemeinsam lernen, Ängste vor bestimmten Nahrungsmitteln zu verringern. Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite der Eltern-Kind-Station KJEK unter www.ukaachen.de/KJEK oder einfach QR-Code scannen.



Mehr als nur vergessen

In Deutschland leben derzeit rund 1,8 Millionen Menschen mit einer Demenz. Darunter versteht man Erkrankungen, die geistige Fähigkeiten wie Erinnern, Denken, Orientierung und Urteilsvermögen beeinträchtigen. Die Folgen reichen von Vergesslichkeit bis zum Verlust der Selbstständigkeit. Experten rechnen damit, dass die Zahl der Betroffenen bis 2050 auf etwa 2,7 Millionen steigt.

Die bekannteste Demenzform ist die Alzheimer-Krankheit. Sie verursacht etwa die Hälfte bis zwei Drittel aller Demenzfälle. Alzheimer ist jedoch weit mehr als eine Gedächtnisstörung. Neben Problemen beim Erinnern treten häufig Einschränkungen des Denkens, der Sprache, der Wahrnehmung und der Konzentration auf. Auch Verhaltensänderungen sind typisch. Die Beschwerden nehmen im Verlauf zu und erschweren den Alltag zunehmend.

Wer erkrankt?

Ursache der Erkrankung ist das Absterben von Nervenzellen in bestimmten Hirnregionen. Verantwortlich sind unter anderem Eiweißablagerungen im Gehirn, die die Kommunikation zwischen den Nervenzellen stören. Die ersten krankhaften Veränderungen beginnen oft bereits 15 bis 20 Jahre vor den ersten spürbaren Symptomen. Diese lange Vorphase macht eine frühe Diagnose besonders wichtig.

Heilen lässt sich Alzheimer bislang nicht. Moderne Therapien können jedoch Symptome lindern und das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen. Zudem wird intensiv an

neuen Behandlungsmöglichkeiten geforscht. An der Uniklinik RWTH Aachen werden beispielsweise innovative Therapieansätze untersucht.

Alzheimer erkennen

Das größte Risiko für die Entwicklung einer Alzheimer-Erkrankung ist das Alter. Dennoch ist nicht jede Vergesslichkeit ein Anzeichen für Demenz. Während gesunde ältere Menschen gelegentlich Details vergessen, verlieren Demenzkranke oft den Zusammenhang ganzer Handlungen oder können sich nicht mehr an vereinbarte Termine erinnern. Auch Orientierungsprobleme, Konzentrationsstörungen oder auffällige Stimmungsschwankungen sollten ernst genommen werden.

Wer solche Veränderungen über längere Zeit beobachtet, sollte ärztlichen Rat einholen. Mithilfe von Gesprächen, neuropsychologischen Tests sowie bildgebenden Verfahren können erfahrene Ärzte eine Demenz häufig früh erkennen. Eine rechtzeitige Diagnose ermöglicht Betroffenen und Angehörigen, Unterstützung zu erhalten und die Lebensqualität möglichst lange zu bewahren. ■

Stiftung
Universitätsmedizin
Aachen

Stammzellenbank für neue Therapieansätze bei ALS

An der Uniklinik RWTH Aachen wird derzeit eine große Zahl von Patientinnen und Patienten mit Amyotropher Lateralsklerose (ALS) umfassend klinisch und genetisch betreut. Auf dieser Grundlage entsteht im Rahmen des Projekts eine standardisierte Stammzellenbank, die neuartige Wege in der ALS-Forschung eröffnen soll. Ziel des Projekts ist der Aufbau einer qualitätsgesicherten Sammlung patientenspezifischer Stammzelllinien. Diese biomedizinische Infrastruktur bildet die Grundlage für die präklinische Testung neuer Wirkstoffe und die Entwicklung personalisierter Therapieansätze.

Langfristig trägt das Projekt dazu bei, die Medikamentenentwicklung bei ALS zu beschleunigen und innovative, individuell zugeschnittene Behandlungsstrategien zu ermöglichen. Gleichzeitig stärkt die Stammzellenbank die translationale Forschung am Standort Aachen und die enge Verzahnung von Klinik und Labor – und schenkt damit neue Hoffnung für Menschen mit ALS.

SPENDENKONTO:

Sparkasse Aachen

IBAN: DE88 3905 0000 1072 4490 42,

BIC: AACSDE33XXX

Wenn Sie eine Spendenquittung wünschen, geben Sie bitte Ihre Adresse beim Überweisungszweck an.

Oder nutzen Sie ganz einfach das **ONLINE-SPENDENFORMULAR** auf www.stiftung-um-aachen.de.

Impressum

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt

Uniklinik RWTH Aachen
Vorstandsvorsitzender:
Univ.-Prof. Dr. med. Joachim Windolf

Stabsstelle Unternehmens-
kommunikation
Dr. Mathias Brandstädter
Pauwelsstraße 30
52074 Aachen
kommunikation@ukaachen.de

Druck

Bonifatius GmbH
Karl-Schurz-Straße 26
33100 Paderborn



apropos im Abo:

Abonnieren Sie kostenlos die **apropos** und erhalten Sie regelmäßig per Post die neueste Ausgabe. Registrieren Sie sich online oder per E-Mail an kommunikation@ukaachen.de. Informationen zum Datenschutz finden Sie auf der Website.

www.apropos-gesund.de

