

unimedialog

Das Mitarbeiterblatt der Universitätsmedizin Rostock, Ausgabe 7 | 2022

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,



endlich ist es soweit:
Unsere Patienten
können viele Bereiche
der Unimedizin am
Campus Schillingallee
nun durch den offizi-
ellen, repräsentativen
Haupteingang im
Universitären Not-

fallzentrum (UNZ) betreten. Der große Schriftzug am Neubau gibt uns einen Namen, das Gebäude ein modernes Gesicht. Darauf haben wir lange gewartet. Mit der Inbetriebnahme der Patientenaufnahme und unserer zentralen Notaufnahme ist Leben in das Gebäude eingezogen. Patienten und Angehörige gehen ein und aus - und viele von Ihnen arbeiten nun im UNZ. Bei aller Freude über die Eröffnung des neuen Gebäudes ist die Sorge um ausreichendes Pflegepersonal allgegenwärtig. Mit vielen Maßnahmen versuchen wir, junge Menschen für den Beruf zu begeistern, andere zur Rückkehr in die Pflege zu bewegen oder gut ausgebildetes Personal mit den Vorteilen eines universitären Maximalversorgers und unserer Nähe zur Ostsee zum Umzug nach Rostock zu motivieren. Neu ist ein Imagefilm, den wir mit Unterstützung von Pflegekräften von der PIT und aus dem UniFlex-Team gedreht haben. Ich glaube, es ist uns gut gelungen, die Arbeit an unserer Unimedizin als das zu zeigen, was sie ist, nämlich sinnstiftend und erfüllend. Den Film finden Sie unter anderem auf der Startseite unserer Internetseite. Ich wünsche Ihnen im Namen des Vorstands einen erholsamen Sommerurlaub.

Ihre Annett Laban
Pflegevorstand

- ▶ Im Porträt: Operative Intensivmedizin Seite 2
- ▶ Hilfe für besorgte Eltern: Morbus Hirschsprung Seite 4
- ▶ Jede Minute zählt: ECMO-Mobil Seite 5
- ▶ Impulse am Arbeitsplatz Seite 7

Wir waren beim Rostocker Firmenlauf: Unsere Unimedizin auf dem Siegerpodest



Beim Rostocker Firmenlauf im Stadthafen sind wir im Juni wieder mit zahlreichen Kolleginnen und Kollegen dabei gewesen. Insgesamt ist unsere UMR mit 36 Teams an den Start gegangen und viele Kollegen hatten die Läufer mit angefeuert. Von den insgesamt 2.500 Teilnehmern war unsere Unimedizin von allen Firmen mit den meisten Teams vertreten. Das ist ein Rekord, auf den wir alle stolz sein können. Gleiches gilt für das Team Blond-Express mit un-

seren Kolleginnen aus der Unfallchirurgie. Sie haben unter den Frauen mit einer Laufzeit von 1:09 Minuten den dritten Platz belegt. Herzlichen Glückwunsch! Unter anderem sind auch die Teams fit4fun, Anästhesie - wir geben Gas, The Walking Dead, Milder VerLauf, Team Voltage, Rasende Neuronen, Traum(a)läufer und die Über-Lauf-Blasen 1-3 gestartet.

Zur Bildergalerie geht's auf Seite 6

Zwischen Leben und Tod – Voller Einsatz in unserer operativen Intensivmedizin

Mit Teamgeist jede Herausforderung meistern: „Wir Kollegen halten zusammen“

Während Ärzte und Pflegekräfte in einem Zimmer erfolgreich um das Leben eines Patienten kämpfen, verabschieden sich nebenan Angehörige mit Unterstützung des Teams von einem sterbenden Familienmitglied: Leben und Tod gehören zum Alltag in der operativen Intensivmedizin. Auf den Stationen PIT-A und B werden Patienten nach großen Operationen und schweren Unfällen behandelt. „Unsere Patienten haben beispielsweise neue Herzklappen bekommen, Tumor-Operationen oder Organtransplantationen hinter sich oder leiden nach Verkehrsunfällen an den unterschiedlichsten schwerwiegenden Verletzungen. Außerdem sind wir für Notfälle im Haus und für den Schockraum zuständig“, erklärt Stationsleitung Yvonne Petrowski. „Unser Bereich ist sehr vielfältig und ich habe ein tolles Team mit ganz großem Teamgeist“, ergänzt sie.

59 Kolleginnen und Kollegen in Voll- und Teilzeit sind auf der PIT im Schichtdienst im Einsatz. Bei der Dienstplangestaltung haben die Pflegekräfte viele Freiheiten. Sie schreiben ihre Pläne selbst und können so in den meisten Fällen an den gewünschten Tagen frei nehmen. Auch am Patienten dürfen die Pflegekräfte im Team mit den ärztlichen Kollegen viel Verantwortung übernehmen. Sie kümmern sich u. a. um die medikamentöse Therapie, Antibiose, Überwachung der Narkose und kreislaufunterstützende Therapien sowie die künstliche Ernährung. Auch die komplette Pflege der meist schlafenden Patienten übernehmen die Fachkräfte. „Wir arbeiten mit den Ärzten auf Augenhöhe eng zusammen und können mit ihnen jedes Problem besprechen. Wir verstehen uns als ein eingeschworenes Team, Berührungsängste gibt es bei uns nicht“, so Petrowski.

Viel Zeit nehmen sich die Pflegekräfte



Yvonne Petrowski (Stationsleitung v.l.), Marion Muschter (Stationshilfe), Birgit Wiering (Krankenschwester), Sophia Behn (GKP), Lena Lindgren (GKP, UniFlexTeam), Juliane Werfl (GKP), Angela Stöhr (Krankenschwester), Paul Brenner (GKP), Elke Portsch (Krankenschwester), Nadja Kistenmacher (PDL)

auch für die Angehörigen. „Die Patienten, die bei uns liegen, sind schwer krank. Einige sind dem Tod näher als dem Leben. Es ist uns daher sehr wichtig, dass wir ihren Angehörigen zuhören und die weiteren Therapien oder eben auch das Ende der Behandlung gemeinsam – Angehörige, Pflegenden und Ärzte - besprechen und entscheiden“, so die Stationsleitung. Eine große Hilfe ist auch, dass wir eine Psychologin fest mit im Team haben. Gibt es keine Patientenverfügung, wird es für die Angehörigen schwer. Dann müssen sie für ihren geliebten Verwandten entscheiden. Yvonne Petrowski erlebt das immer wieder und rät jedem, eine Verfügung anzufertigen und für den Ernstfall in die Schublade zu legen.

In den Hochphasen der Coronapandemie durften keine Besucher auf die Intensivstation kommen. Das Pflegeteam hatte für ansprechbare Patienten ermöglicht,

per Videotelefonie mit der Verwandtschaft zu kommunizieren. „Bei Sterbenden haben wir Ausnahmen gemacht, damit sich die Familie verabschieden konnte“, so die Stationsleitung. Die Pandemie ist für alle Intensivstationen der UMR eine große Herausforderung, die sie mit Bravour gemeistert haben. Nadja Kistenmacher, Pflegedienstleitung der operativen und internistischen Intensivstationen, lobt: „Ich bin stolz auf unsere Pflegekräfte. Sie haben durchgehalten, Teamgeist bewiesen und jede neue Situation heldenhaft gemeistert.“ Sie wünscht sich, dass sich mehr Pflegekräfte für den Einsatz auf einer Intensivstation begeistern würden. „Die Arbeit ist abwechslungsreich, herausfordernd und bietet viele Möglichkeiten zur Weiterbildung. Unsere Teams sind vom Alter her bunt gemischt – jeder kann von dem anderen etwas lernen“, wirbt sie.

Zum aktuellen Imagevideo geht's [hier](#)



IHRE BLUTSPENDE HILFT UNSEREN PATIENTEN

Öffnungszeiten:

Mo & Mi von 10 bis 18 Uhr
Di, Do und Fr von 7.30 bis 15 Uhr

[Online-Terminbuchung](#)

Institut für Transfusionsmedizin

Waldemarstraße 21d
18057 Rostock

Tel. 0381 494 7670

20 Ärzte unserer UMR zu Top-Medizinern gekürt

Unsere UMR leistet mit ihren Experten universitäre Spitzenmedizin in zahlreichen Fachgebieten. Das Magazin „Focus Gesundheit“ hat

jetzt 20 Ärzte unter anderem aus Chirurgie, Innerer Medizin und Neuroromedizin als Top-Mediziner ausgezeichnet. Sie stehen stellvertretend für die Teams, die jeden Tag den Patienten in den Mittelpunkt stellen - vom Kleinkind bis zum Senior.



Dr. Martin Ellenreder



Prof. Stefan Emmert



Prof. Thomas Freiman



Prof. Bernhard Fritsch



Prof. Oliver Hakenberg



Prof. Guido Hildebrandt



Prof. Christian Jungnickel



Prof. Bernd Krause



Prof. Marek Lommatzsch



Prof. Wolfram Mittelmeier



Prof. Thomas Mittmeier



Prof. Robert Mlynski



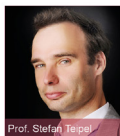
Prof. Emr Reisinger



Dr. Sebastian Schraven



Prof. Alexander Storch



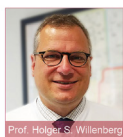
Prof. Stefan Teiper



Prof. Christian Virohow



Prof. Marco-André Weber



Prof. Holger S. Willenberg



Prof. Uwe Zöll

Erstmals mit aufgeführt wurde Prof. Dr. Thomas Freiman (Neurochirurgie), der seit 2020 die Abteilung für Neurochirurgie leitet und mit dem Einsatz hochmoderner OP-Roboter neue Maßstäbe in der Behandlung von Hirnerkrankungen setzt. Ebenfalls neu dabei ist PD Dr. Sebastian Schraven (Gehörerkrankungen), der stellvertretende Direktor der Klinik und Poliklinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie „Otto Körner“.

Auszeichnung für Diabetesforscherin

Weltweit erkranken immer mehr Menschen an Typ 2 Diabetes. Umso wichtiger ist die Forschung zu Krankheitsursachen und Therapiemöglichkeiten. Dafür hat die Deutsche Diabetes Gesellschaft Prof. Dr. Simone Baltrusch mit der renommierten Hellmut-Mehnert-Projektförderung ausgezeichnet. Die stellvertretende Direktorin des Instituts für medizinische Biochemie und Molekularbiologie erhält die Förderung für ihr Projekt, indem sie sich mit der Untersuchung des Enzyms Glucokinase beschäftigt, welches den Blutglucosespiegel in der Leber und Bauchspeicheldrüse im Normbereich hält.



Prof. Dr. Simone Baltrusch mit dem Präsidenten der Deutschen Diabetes Gesellschaft Prof. Dr. Andreas Neu bei der Preisübergabe.

Foto: Deutsche Diabetes Gesellschaft

Rostocks Eleven: Preis geht an Doktorandin

Dana Kathrin Dohr hat den Wettbewerb „Rostock's Eleven“ gewonnen. Sie überzeugte die fachkundige Jury mit einem Vortrag über das Cochlea-Implantat der Zukunft. Dohr ist wissenschaftliche Mitarbeiterin und Doktorandin an der Klinik und Poliklinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie „Otto Körner“. Der Preis ist mit 365 Euro dotiert. Sie hat durch ihre herausragende Präsenz auf der Bühne überzeugt und dem Publikum exklusive Einblicke in die von ihr erhobenen Forschungsdaten gegeben.



Personale

Prof. Dr. Friederike Schaub hat am 1. Juni die W2-Professur für Translationale Ophthalmologie mit Schwerpunkt Netzhauterkrankungen angetreten. Die 37-Jährige ist in Diez (Rheinland-Pfalz) geboren und hat nach dem Abitur von 2006 bis 2012 an der Universität Köln Humanmedizin studiert. Anschließend war sie am dort angesiedelten Universitätsklinikum als Assistenzärztin am Zentrum für Augenheilkunde tätig und hat 2017 die Facharztanerkennung zur Augenheilkunde erhalten. Im Jahr darauf folgte die Habilitation. Ab 2018 war sie Funktionsoberärztin und seit 2020 Oberärztin in der Abteilung für Netzhauterkrankungen und vitreoretinale Chirurgie. Seit 2012 hat Schaub zudem als ärztliche Mitarbeiterin



in der Hornhautbank in Köln gearbeitet. Zuletzt leitete sie das Elektrophysiologische Labor am Zentrum für Augenheilkunde in Köln und hatte die stellvertretende ärztliche Leitung der Poliklinik inne. Sie ist u. a. Mitglied der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft, der Retinologischen Gesellschaft, der Vereinigung der Norddeutschen Augenärzte und beim Bundesverband der Augenärzte Deutschlands. Ihre wissenschaftlichen Schwerpunkte liegen ebenfalls im Bereich der Netzhauterkrankungen, insbesondere in der überschießenden Wundheilung nach Netzhautablösung und Netzhautoperationen (Proliferative Vitreoretinopathie). 2016 und 2019 wurde die Rheinländerin mit dem Julius-Springer-Preis für Ophthalmologie ausgezeichnet.

Morbus Hirschsprung: Hoffnung für besorgte Eltern

Der Start ins Leben ist für Mara nicht einfach gewesen. Sie ist mit Morbus Hirschsprung zur Welt gekommen und hat keine Ganglienzellen im Dickdarm. Die Folge: Der Darm kann den Stuhl nicht transportieren und ohne Behandlung würde die angeborene Fehlbildung für sie lebensbedrohlich werden. Prof. Dr. Stefanie Märzheuser ist eine von wenigen Experten in ganz Deutschland, die sich auf die Behandlung von Morbus-Hirschsprung spezialisiert haben. Die Kinderchirurgin leitet seit Kurzem unsere Klinik für Kinderchirurgie. Eltern kommen mit ihren Kindern aus ganz Deutschland und dem europäischen Ausland für die Behandlung nach Rostock. „Die Eltern haben sehr viel Kummer, weil sie eine Odyssee an Arztbesuchen hinter sich haben, nicht ernstgenommen werden und die richtige Diagnose oftmals spät gestellt wird“, erzählt sie.

In Deutschland werden im Jahr gerade einmal 150 bis 200 Kinder mit Morbus Hirschsprung geboren. Allein 50 Patienten mit dieser seltenen Erkrankung operiert Prof. Dr. Stefanie Märzheuser. Ihr breites Netzwerk an betroffenen Familien hat sie von der Berliner Charité mit an die Ostseeküste gebracht,



Bei Prof. Dr. Stefanie Märzheuser (l.) fühlen sich Marco und Anna, die Eltern der kleinen Patientin Mara, sehr gut aufgehoben.

wo sie zuletzt den Fachbereich Kolo-proktologie und Inkontinenz leitete.

Fast jeden Tag klingelt ihr Telefon: Am anderen Ende eine besorgte Mutter oder ein besorgter Vater. Eine von ihnen ist die junge Österreicherin Anna: „Gleich nach der Geburt haben wir gemerkt, dass bei unserer Mara etwas nicht stimmt. Beim Stuhl hat sie sich sehr schwergetan.“ Über das Internet hat sich ihr Lebensgefährte Marco auf die Suche nach Hilfe gemacht und ist auf die renommierte Spezialistin ge-

liebevoll nennt. Für die Behandlung ist die österreichische Familie mit Unterstützung des Vereins Flying Hope nach Rostock geflogen. An unserer UMR erhielt Mara die rettende Operation, die ihr ein normales Leben ermöglicht. Eine zu Beginn entnommene Gewebeprobe stellte sicher, dass der gesunde Darm erhalten bleibt und nur der nicht funktionierende Teil entfernt wird. „Bei Prof. Märzheuser fühlen wir uns sehr gut aufgehoben, sie hat uns wirklich gut beraten“, so Maras Mama. Die weite Reise hat sich für die Familie am Ende ausgezahlt.

stoßen. Schon beim ersten Telefonat kann die Kinderchirurgin erkennen, dass die kleine Mara ein „Hirsch-Kind“ ist, wie sie ihre Patienten

Mehr Bewegung hilft, Kinderunfälle zu vermeiden

Kinder wollen laufen, klettern, hüpfen und springen, sie haben Freude daran, so richtig aus der Puste zu kommen. „Je mehr sich die Jüngsten bewegen, desto sicherer können sie sich und ihre körperlichen Fähigkeiten einschätzen. Diese Kinder sind in der Regel geschickter und routinierter in ihren

Bewegungsabläufen. Das mindert ihr Risiko für Unfälle“, erläutert Prof. Stefanie Märzheuser, Direktorin unserer Klinik für Kinderchirurgie und Präsidentin der Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Mehr Sicherheit für Kinder e.V. zum diesjährigen Kindersicherheitstag am 10. Juni machte die BAG gemeinsam mit ihren Partnern auf das Bewegungs-

defizit bei Kindern aufmerksam. Unter dem Motto „Bewegung und Sport, aber sicher!“ kooperiert die BAG mit der Deutschen Turnerjugend, der Stiftung Sicherheit im Sport und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

In Deutschland lebten im Jahr 2019 ca. 11,39 Millionen Kinder unter 15 Jahren, von denen ungefähr 1,88 Millionen bei einem Unfall so heftig verletzt wurden, dass sie einen Arzt aufsuchen mussten. Fast zwei Drittel der Unfälle waren Stürze. „Viele Unfälle können durch Bewegungssicherheit der Kinder vermieden werden. Der Kindersicherheitstag 2022 war ein wichtiger Tag, um zusammen mit starken Partnern auf das Thema Bewegungsförderung und Unfallprävention aufmerksam zu machen“, erläutert Märzheuser.



Andreas Kalbitz (Geschäftsführer der BAG, v.l.), Prof. Stefanie Märzheuser (Präsidentin der BAG; Direktorin der Kinderchirurgie), Prof. Emil Reisinger (stv. Vorstandsvorsitzender), Oberbürgermeister Claus Ruhe Madsen, Friederike Holfeld (Deutsche Turnerjugend), Claus Weingärtner (Stiftung Sicherheit im Sport) und die kleinen „Grashüpfer“ der Kita Gewächshaus.

Jede Minute zählt: Erstes ECMO-Mobil im Land

Mit eigenem Einsatzfahrzeug intensivmedizinische Hilfe bei Herz-Lungenversagen

Wenn unser ECMO-Team gerufen wird, geht es um Leben oder Tod. Dann hat bei einem Patienten die Lunge oder das Herz versagt, beispielsweise nach einem Herzinfarkt oder einem (Bade-)Unfall. Das interdisziplinäre ECMO-Team hat ab sofort ein eigenes ausgestattetes Fahrzeug, um in ganz Mecklenburg-Vorpommern und darüber hinaus akut und lebensgefährlich erkrankte bzw. verletzte Patienten mit der sogenannten ECMO-Therapie (extracorporale Membranoxygenierung) zu versorgen. Dieses Verfahren - im Volksmund auch Herz-Lungen-Maschine genannt - übernimmt die Sauerstoffanreicherung des Blutes außerhalb des Körpers und unterstützt oder ersetzt die Herz- und Lungenfunktion vorübergehend. Das neue ECMO-Mobil ist einmalig in Mecklenburg-Vorpommern und verfügt über Sonderrechte, um im Notfall mit Martinshorn und Blaulicht in das jeweilige Einsatzkrankenhaus



Übergabe des ECMO-Mobils: Oberarzt Dr. Christoph Busjahn (v.l.), Fuhrparkleiter Torsten Gummelt, Klinikleiter der Anästhesiologie, Prof. Daniel Reuter, und Sebastian Streit, Geschäftsführer der UMR Logistik GmbH

zu fahren. Das Fahrzeug ist Teil der Flotte der UMR Logistik GmbH. Etwa zweimal im Monat werden Patienten in einem anderen Krankenhaus akut

versorgt und nach Rostock an die Unimedizin geholt," so Dr. Christoph Busjahn, Oberarzt an der Klinik für Anästhesiologie und Intensivtherapie.

Radiologiekongress mit internationaler Strahlkraft

640 Teilnehmer aus 53 Ländern haben im Juni an der Jahrestagung der Europäischen Gesellschaft für Muskuloskeletale Radiologie (ESSR) teilgenommen, die zum ersten Mal in Rostock und nach knapp 20 Jahren wieder in Deutschland stattfand. Ausrichter war erstmalig unsere UMR. Sogar aus den USA, Mexiko, Australien und Indien sind Teilnehmer angereist.

Die Experten diskutierten über neueste Entwicklungen in der Diagnostik und der Therapie auf dem Gebiet der Radiologie der Muskeln, Knochen und Gelenke. Hauptaugenmerk lag auf der hochauflösenden Bildgebung nach Behandlungen von Gelenken und der Wirbelsäule sowie von Kno-



chentumoren und im Rahmen der Kinderunfallchirurgie. Kongresspräsident Prof. Dr. Marc-André Weber, Direktor des Instituts für Diagnostik und Interventionelle Radiologie, Kinder und Neuroradiologie, freute sich, die Rolle des Gastgebers zu übernehmen: „Es war mir eine große Ehre, die Vielzahl an internationalen Experten auf dem Gebiet der Radiologie an der Ostseeküste begrüßen zu dürfen.“

Unsere Tagung der Tropenmediziner mit 300 Gästen

Voller Erfolg und tolle Stimmung bei der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Tropenmedizin, Reisemedizin und Globale Gesundheit e.V. an unserer Unimedizin. Mehr als 300 Teilnehmer waren aus aller Welt angereist, um an drei Tagen über die aktuellen Themen zu Tropenmedizin, Reisemedizin, Infektionskrankheiten und Maritime Medizin zu beraten. Ganz aktuell beschäftigten sie sich mit dem Ausbruch der Affenpocken.



Seenotrettungsübung im Hafenbecken.

Impressionen zum Rostocker Firmenlauf 2022

Weitere Fotos von unseren Teams gibt es im Intranet unter BGM



Optimale Haltung am Arbeitsplatz: UMR-Vital-Coaches geben uns Impulse

Die UMR-Vital-Coaches sind seit Kurzem in unserer Unimedizin unterwegs. Sie bieten für die Kolleginnen und Kollegen Mobilisierungsübungen, Atem-, Augen- und Achtsamkeitsübungen und ergonomische Alltagsstipps in individuell abgestimmten Impulsen an, um das Wohlbefinden und die Gesundheit am Arbeitsplatz zu stärken. Das vom Projektteam IMPULS.Mensch ins Leben gerufene Angebot wird von der Krankenkasse Die Techniker unterstützt. Die Studienassistentin Dagmar Michel-Lübs (49) vom Koordinierungszentrum für Klinische Studien und ihre Kolleginnen gehörten zu den ersten, die das Angebot genutzt haben. Wir haben mit ihr darüber gesprochen:

Frau Michel-Lübs, wie sieht Ihr Arbeitsalltag aus?

Ich bin gelernte Krankenschwester und arbeite seit 2015 im Team des Koordinierungszentrums. Wir unterstützen klinische Studien in verschiedenen Abteilungen der UMR und arbeiten dabei viel mit Patienten und Probanden zusammen. Mehr als 50 Prozent sitzen wir aber auch am Schreibtisch, bearbeiten z. B. Datenbanken, E-Mails, Dokumente und sind Ansprechpartner am Telefon. Durch unsere Büroarbeit haben meine Kolleginnen und ich vermehrt Nacken- und Schulterbeschwerden.



Welche Anregungen haben Sie vom Vital-Coach erhalten?

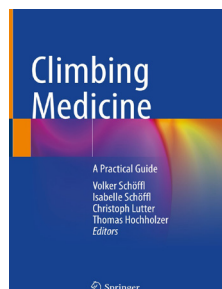
Unser Coach hat uns exemplarisch an meinem Arbeitsplatz gezeigt, wie wir den Bildschirm, die Tastatur und den Stuhl optimal einstellen sollten, damit der Rücken geschont wird und sich unsere Körperhaltung verbessert. Zum Beispiel sollte bei mir der Monitor auf die untere Stufe gestellt und leicht angekippt werden. Dadurch wird der Nacken entlastet. Der Stuhl sollte so hoch eingestellt sein, dass die Arme im rechten Winkel auf dem Tisch liegen können und auch die Beine im rechten Winkel auf dem Boden stehen. Häufige Bewegungsänderungen wie Aufstehen oder Wechsel der Sitzposition wurden empfohlen.

Wie hat Ihnen das Coaching gefallen und was haben Sie daraus mitgenommen?

Wir fanden das Angebot sehr hilfreich. Im Anschluss sind wir kleine Übungen für den ganzen Körper durchgegangen, beispielsweise Fußwippen, Hüftbewegungen, Arm- und Schulterkreisen und Kopfkreisen. Das sind alles Dinge, die man kennt, aber die man im Alltag einfach nicht regelmäßig macht. Der Vital-Coach hat uns den Anstoß gegeben, uns Gedanken über unsere Körperhaltung zu machen und uns gezeigt, dass wir schon mit kleinen Übungen etwas für unsere Gesundheit tun können. Wir haben uns vorgenommen, die Übungen häufiger in den Arbeitsalltag einzubauen.

Neues zur Klettermedizin

Ein umfassendes englischsprachiges medizinisches Lehrbuch zum Klettersport hat PD Dr. Lutter, k. Leiter der Sektion Sportorthopädie unserer Orthopädischen Klinik und Poliklinik, gemeinsam mit Kollegen verfasst. Der Band widmet sich sportartspezifischen Verletzungsmustern und Überlastungsschäden sowie der Prävention von Sportverletzungen.



Gesundheitsziel im Juli: Bewusst und richtig atmen: Wer zu kurz oder flach atmet, versetzt seinen Körper in Stress und gefährdet somit die Gesundheit. Versuchen Sie, im Alltag bewusst auf Ihre Atmung zu achten - beispielsweise beim Händewaschen, beim Vorbereiten der Medikamente oder beim Botengang. Atmen Sie tief ein- und aus, so erhalten Sie gleichzeitig kleine Entspannungspausen.

Impressum

Universitätsmedizin Rostock
Postfach 10 08 88, 18057 Rostock
Tel. 0381 494 0
www.med.uni-rostock.de

unimedialog
ist das Mitarbeiterblatt der
Universitätsmedizin Rostock
12. Jahrgang, Ausgabe 7 | 2022

V.i.S.d.P.
Prof. Dr. Emil C. Reisinger
Stellvertretender
Vorstandsvorsitzender

Fotos: Universitätsmedizin Rostock,
Universität Rostock,
Springer Verlag
Redaktion: Stabsstelle
Öffentlichkeitsarbeit/Marketing
Kontakt: presse@med.uni-rostock.de