

11. 01. 2021

DRUCK RUNTER – GUT DRAUF

Bluthochdruck vorbeugen, früh erkennen und behandeln

Prof. Dr. Ulrich Wenzel

Oberarzt der III. Medizinischen Klinik UKE

Bluthochdruck bleibt (zu) oft lange unbemerkt, eine „stille“ Gefahr. Denn ein hoher Blutdruck schädigt Organe wie Herz, Gehirn, Nieren oder auch Augen – zuweilen mit lebensbedrohlichen Folgen. Deshalb ist es wichtig, Anzeichen ernst zu nehmen. Doch welche sind das? Wann beginnt Bluthochdruck? Wie kann man seinen Blutdruck in gesunden Grenzen halten? Erfahren Sie, was die Medizin heute über die Ursachen dieser Erkrankung weiß, welche Möglichkeiten der Diagnostik und Therapie es gibt, wo Sie Unterstützung erhalten und was sie tun können, damit Ihr Herz-Kreislauf-System fit bleibt.

25. 01. 2021

WAS DEN RÜCKEN STÄRKT, für ein bewegtes Leben

Prof. Dr. Frank Timo Beil | PD Dr. Marc Dreimann

Direktor Orthopädie, Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie,
Leitung des universitären Wirbelsäulenzentrums

Etwa 85 Prozent der Menschen in Deutschland leiden im Laufe des Lebens unter Rückenschmerzen – Männer und Frauen etwa gleich häufig. Vielen schmerzt der Rücken mehr, seitdem sie infolge der Corona-Pandemie im Homeoffice arbeiten. Nur selten liegen ernsthafte Erkrankungen vor. 85 bis 90 Prozent der Betroffenen leiden unter unspezifischen Rückenschmerzen, also an Rückenschmerzen, für die keine konkrete Ursache gefunden werden kann. Was kann man tun, um Rückenschmerzen vorzubeugen? Wie werden die Ursachen von Beschwerden (sinnvoll) diagnostiziert? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Wann ist eine Operation angeraten?

08. 02. 2021

FRAUEN SIND ANDERS –

Prävention und Therapie speziell für Frauen

Prof. Dr. Barbara Schmalfeldt

Direktorin der Klinik und Poliklinik für Gynäkologie

Es gibt Erkrankungen, an denen leiden nur Frauen. Doch oft werden „Frauenleiden“ nicht richtig ernst genommen. So erkranken etwa fünf bis 15 Prozent der Frauen in ihrem Leben an gutartigen, meist schmerzhaften Wucherungen der Gebärmutter schleimhaut (Endometriose) – bis zur Diagnose können mehr als zehn Jahre vergehen. Und während viele Frauen die Wechseljahre gut gelaunt, aktiv und unbeeinträchtigt erleben, treten bei anderen heftige Beschwerden auf. Wie werden Frauenkrankheiten erkannt? Wie werden sie sinnvoll behandelt? Was können Frauen tun, um ihre körperliche Gesundheit zu erhalten? An diesem Abend gibt es Fakten statt Mythen.

15. 02. 2021

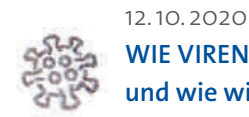
DAMIT DER SCHLAG SIE NICHT TRIFFT – Hirnfarkt vorbeugen, früh erkennen und behandeln

Prof. Dr. Christian Gerloff

Direktor der Klinik und Poliklinik für Neurologie

Bei einem Hirnschlag zählt jede Minute. Auch wenn Sie unsicher sind, rufen Sie sofort die Notrufnummer 112 an und sagen Sie dem Rettungsdienst, dass ein Schlaganfall vorliegen könnte! Doch was sind Anzeichen dieser Erkrankung? An diesem Abend erfahren Sie aus erster Hand, wie komplex unser Gehirn ist, welche Risikofaktoren bekannt sind, woran Sie einen Schlaganfall erkennen können, wie Ärzte ihn diagnostizieren, welche innovativen Therapien es gibt, welche Ernährung vorteilhaft ist, wie Bewegung sich günstig auf ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden auswirkt.

Das Programm



12. 10. 2020

WIE VIREN DIE MENSCHEN EROBERN – und wie wir uns schützen können.

Prof. Dr. Marylyn Addo



26. 10. 2020

FÜR EIN STARKES HERZ – Alles, was der Motor des Lebens begehrt!

Prof. Dr. Paulus Kirchhof



02. 11. 2020

NUR TRAUIG ODER DOCH DEPRESSIV? Für ein gesundes Ich

Prof. Dr. Bernd Löwe



16. 11. 2020

VOLKSKRANKHEIT MIT 100 GESICHTERN – Rheuma vorbeugen, früh erkennen und behandeln Prof. Dr. Ina Kötter



30. 11. 2020

GIB DEM (BRUST-)KREBS KEINE CHANCE – Früh erkennen und behandeln = Gute Aussichten

Prof. Dr. Carsten Bokemeyer |

Prof. Dr. Isabell Witzel



14. 12. 2020

IST DER MENSCH, WAS ER ISST? Gesunde Ernährung leicht gemacht

Prof. Dr. Samuel Huber |

Prof. Dr. Birgit-Christiane Zyriax



11. 01. 2021

DRUCK RUNTER – GUT DRAUF Bluthochdruck vorbeugen, früh erkennen und behandeln

Prof. Dr. Ulrich Wenzel



25. 01. 2021

WAS DEN RÜCKEN STÄRKT, für ein bewegtes Leben

Prof. Dr. Frank Timo Beil |

PD Dr. Marc Dreimann



08. 02. 2021

FRAUEN SIND ANDERS – Prävention und Therapie speziell für Frauen

Prof. Dr. Barbara Schmalfeldt



15. 02. 2021

DAMIT DER SCHLAG SIE NICHT TRIFFT – Hirnfarkt vorbeugen, früh erkennen und behandeln

Prof. Dr. Christian Gerloff



Gesundheitsakademie



Gesundheitsakademie UKE

Programm 2020/2021

Medizin für Menschen mit Neugier

Die Vorträge der Gesundheitsakademie UKE

jetzt auch als **LIVE-STREAM**



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Herzlich willkommen

Nahezu unermesslich sind die Informationen über Gesundheit und Krankheiten. Doch welche Vorschläge beruhen auf dem aktuellen Stand des medizinischen Wissens? Und was davon ist hilfreich für das eigene Leben? Schließlich ist jeder Mensch einzigartig! Die **Gesundheitsakademie UKE** lädt Sie dazu ein, sich aus erster Hand selber ein Bild zu machen, damit Sie für sich die „Spreu vom Weizen“ trennen können.

In 45-minütigen Vorträgen schildern unsere Expertinnen und Experten gut verständlich die neuesten Erkenntnisse. Damit Sie alle, die gern mehr erfahren und mehr für sich tun wollen, auch daran teilnehmen können, können Sie diese Vorträge live im Internet verfolgen.

Gehen Sie auf die Seite der Gesundheitsakademie:

www.gesundheitsakademie-uke.de

Dort erfahren Sie, wie Sie zusehen und zuhören können.

Mit der **Gesundheitsakademie UKE** möchten wir dazu beitragen, dass Sie auch in Zeiten von Corona Lust haben, mehr für sich zu tun!

Wir freuen uns auf Sie!

12. 10. 2020

WIE VIREN DIE MENSCHEN EROBERN – und wie wir uns schützen können.

Prof. Dr. Marylyn Addo

Leiterin der Abteilung Infektionskrankheiten am UKE

Sie sind unvorstellbar klein, sehr variabel und breiten sich rasant aus – Viren. Um sich zu vermehren, brauchen Viren einen Wirt. Deshalb dringen sie in die Körperzellen ein. Das kann krank machen. Aber die Krankheitserreger stärken auch unsere Gesundheit, indem sie unser Abwehrsystem trainieren. Es ist neben dem Nervensystem das komplexeste System im menschlichen Körper. An diesem Abend erfahren Sie, wie das Immunsystem arbeitet, warum es sich mit COVID-19 so schwer tut, was es stärkt und was Sie selber dazu beitragen können.



26. 10. 2020

FÜR EIN STARKES HERZ –

Alles, was der Motor des Lebens begehrt!

Prof. Dr. Paulus Kirchhof

Direktor der Klinik für Kardiologie am
Universitären Herz- und Gefäßzentrum



Das Herz ist Wunderwerk der Natur. 70 bis 80 Mal pro Minute schlägt es, etwa 100.000 Mal am Tag, jeden Tag unseres Lebens – 36,5 Millionen Mal im Jahr. Was braucht der Motor unseres Lebens, damit er diese Leistung erfüllen kann und nicht ins Stottern gerät oder gar ausfällt? Erfahren Sie aus erster Hand alles über das Herz, wie es funktioniert, woran Sie Störungen erkennen können, wie diese behandelt werden – und was Sie jeden Tag konkret tun können, damit Ihr Herz alles erhält, was es begehrt.

02. 11. 2020

NUR TRAUIG ODER DOCH DEPRESSIV? Für ein gesundes Ich

Prof. Dr. Bernd Löwe

Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie



Es schlägt einem auf den Magen, geht einem an die Nieren, bricht einem das Herz oder bereitet uns Kopfzerbrechen – der Volksmund kennt viele Redensarten, die das Zusammenspiel von Seele (Psyche) und Körper (Soma) beschreiben. Anhaltende seelische oder soziale Belastungen wie Konflikte, Sinnkrisen oder einschneidende Lebensereignisse, können körperliche Beschwerden auslösen. Umgekehrt können körperliche Erkrankungen das seelische Gleichgewicht stören. Was das Gleichgewicht stört? Woher weiß man, ob man traurig oder doch depressiv ist? Wie werden Seele und Körper ein starkes Team?

16. 11. 2020

VOLKSKRANKHEIT MIT 100 GESICHTERN – Rheuma vorbeugen, früh erkennen und behandeln

Prof. Dr. Ina Kötter

Direktorin der Klinik für Rheumatologie und Immunologie am
Klinikum Bad Bramstedt



Rheuma ist keine „Alte-Leute-Krankheit“. Vielmehr sind etwa 20.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland erkrankt. Insgesamt leiden etwa 17 Millionen Menschen unter einer der mehr als 100 unterschiedlichen schmerzhaften Erkrankungen, für die der Sammelbegriff Rheuma steht. Erfahren Sie aus erster Hand, wie sich Rheuma bemerkbar macht, wie rheumatische Erkrankungen diagnostiziert werden, welche (neuen) Therapien es gibt, wer Hilfe anbietet und was Sie aktiv für sich tun können.

30. 11. 2020

GIB DEM (BRUST-)KREBS KEINE CHANCE – Früh erkennen und behandeln = Gute Aussichten

Prof. Dr. Carsten Bokemeyer | Prof. Dr. Isabell Witzel

Direktor des Hubertus Wald Tumorzentrums – UCCH, Direktor der II. Medizinischen Klinik | Leiterin des Brustzentrums und des Zentrums für familiären Brust- und Eierstockkrebs



Die Überlebenschancen für Menschen, die an Krebs erkranken, sind heutzutage deutlich gestiegen. Dabei sind doppelt so viele Menschen wie vor 35 Jahren betroffen. Das klingt paradox. Was verursacht diese Zunahme? Was wissen wir heute über Krebs? Welche innovativen Methoden der Diagnostik und Therapien gibt es? Welche Vorsorge ist sinnvoll? Erfahren Sie was die Medizin heute über unterschiedliche Krebsformen weiß, wie sich die klassischen Therapien verändert haben und was Sie tun können, um dem Krebs möglichst keine Chance zu geben.

14. 12. 2020

IST DER MENSCH, WAS ER ISST?

Gesunde Ernährung leicht gemacht

Prof. Dr. Samuel Huber | Prof. Dr. Birgit-Christiane Zyriax

Direktor der I. Medizinischen Klinik und Poliklinik |
Leitung Hebammenwissenschaft, Versorgung und Prävention



Ernährung kann uns helfen, gesund zu bleiben. Ernährung kann uns helfen, gesund zu werden – gerade bei Magen-Darm-Erkrankungen. Doch welche Ernährung ist ratsam? Wieso hilft dem einen Menschen eine bestimmte Ernährungsform besser, sein Gewicht dauerhaft zu normalisieren – und dem anderen weniger? Welche Rolle spielt die Darmflora? Gibt es eine gesunde Ernährung für alle? Was weiß die Medizin über unterschiedliche Ernährungsformen? Wie können sie für Vorsorge und Therapie genutzt werden? Wie kann eine Ernährungsumstellung gelingen?

Auf einen Blick

So sind Sie dabei:

Informationen zum **LIVE-STREAM**
www.gesundheitsakademie-uke.de

Zeit:

Beginn um 18.30 Uhr

Kontakt:

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Gesundheitsakademie UKE
Telefon: +49 (0) 40 7410 - 53397
E-Mail: gesundheitsakademie@uke.de
www.gesundheitsakademie-uke.de

Ausblick

Die Veranstaltungsreihe geht weiter! Und wir hoffen, dass wir dann auch wieder mehr Gäste direkt vor Ort begrüßen dürfen!

Weitere Informationen unter
www.gesundheitsakademie-uke.de

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

in Kooperation mit

