

HELDENHEFT

01/2019

#HELDEN

Wie sieht ein Held oder eine Heldin aus? Wie viel Klopapier verbraucht die Klinik? Was machen eigentlich der Oberarzt und die Oberärztin? Wer ist die Heldin der Nachtschicht? Wie funktioniert eine Niere? Wie sieht die Klinik der Zukunft aus? Fragen und Antworten für neugierige Kinder und ihre Eltern.

ڊي ج موي BUON GIORNO
 HYVÄÄ PÄIVÄÄ 美好的一天
 GOD DAG DZIEN DOBRY BUEN DIA
 ДОБРЫЙ ДЕНЬ BONJOUR
 HELLO, GUTEN TAG,

Sick kids need advocates! This fact has become evident to us through the challenges involved in building our new children's hospital. We have seen that the politicians who make decisions as well as a large proportion of the population do not realize how pediatrics works – treating kids involves the entire family! We have based the planning and architecture of our new hospital on this principle, to provide the best medical care possible in a healing environment.

This experience presented an opportunity for us to create a new journal to provide information about complex issues in pediatrics, with an informative and witty style.

We will focus on our young patients as well as their families, for whom the journal will contain important information as well as exciting and reassuring news relevant to their child's hospital stay. In addition to introducing individuals and teams working in the hospital, families will also be informed of updates concerning the construction process.

The focus of our first issue is the faces of our campaign, 'Donate for true heroes!'. The heroes are our patients, without whom the project of building a new hospital would not be as far along as it is. Their engagement inspired the title of our new journal: heldenh(a)eft.

We wish you happy reading!

Warmly,

e. Niemeyer

In der Kinder- und Jugendklinik Freiburg arbeiten Menschen aus vielen Teilen der Welt. In jeder Ausgabe dieses Magazins übersetzt eine Kollegin oder ein Kollege das Editorial in seine Muttersprache. Diesmal übersetzte Dr. Rachel Bortnick (USA) aus der hämato-onkologischen Ambulanz.

Kranke Kinder haben keine Lobby! Zu diesem Schluss kann man kommen, wenn man den langen Weg und den Kampf um den jetzt begonnenen Neubau unserer Kinder- und Jugendklinik sieht. Dabei haben wir feststellen müssen, dass die politischen Entscheidungsträger und auch ein Großteil der Bevölkerung nicht wissen, wie Kinder- und Jugendmedizin funktioniert: Kindermedizin ist Familienmedizin! Auf diesem Grundsatz basiert unsere neue Klinikarchitektur für die beste medizinische Versorgung, mit den innovativen Raumkonzepten für eine Heilende Umgebung.

Die beschriebene Erfahrung war für uns Anlass, ein neues Magazin ins Leben zu rufen, das Interessantes und Nützliches über das komplexe Thema Kinder- und Jugendmedizin informativ vermittelt, gepaart mit humorvollen Akzenten.

Im Fokus stehen unsere jungen Patientinnen und Patienten sowie ihre Familien, für die das Magazin wichtige Informationen, Spannendes, Entspannendes und Wissenswertes rund um ihren Aufenthalt in der Kinderklinik und die Klinikabläufe bereithält. Neben der Vorstellung einzelner Bereiche und Berufsgruppen der Kinderklinik, gibt es auch Ausblicke auf Neuerungen im Klinikneubau.

Im Mittelpunkt dieser Erstausgabe sind die Gesichter unserer Kampagne **Spenden für echte Helden!**: unsere Patienten und Patientinnen, ohne deren maßgebliche Unterstützung unser Neubauprojekt nicht dort wäre, wo es jetzt ist. Ihr Engagement stand Pate bei der Findung des Titels für das neue Magazin: heldenh(a)eft.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Blättern und Lesen!
Ihre

Prof. Dr. Charlotte Niemeyer

1. Vorsitzende INITIATIVE für unsere Kinder- und Jugendklinik Freiburg e.V., Sprecherin des Departments Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin Universitätsklinikum Freiburg

HELDIN / HELD

Wortart: Substantiv

- a. (Mythologie) durch große und kühne Taten besonders in Kampf und Krieg sich auszeichnender Mensch edler Abkunft (um den Mythen und Sagen entstanden sind)
- b. jemand, der sich mit Unerschrockenheit und Mut einer schweren Aufgabe stellt, eine ungewöhnliche Tat vollbringt, die ihm Bewunderung einträgt
- c. jemand, der sich durch außergewöhnliche Tapferkeit auszeichnet und durch sein Verhalten zum Vorbild [gemacht] wird





#HELDIN

WIEGT WIRKLICH 14 KG!

Was passiert eigentlich bei einem Notfall in der Kinderklinik? Friederike Bimberg von der Intensivstation antwortet

Wenn es in der Kinderklinik auf den Stationen oder in einer Ambulanz plötzlich einen Notfall gibt, wird das Spezialteam der Intensivstation informiert. Auf der Station gibt es dafür ein besonderes Telefon, das nur in solchen Notfällen benutzt werden darf.

Obwohl ich das Klingeln des Notfalltelefons schon häufig gehört habe, löst der etwas andere Klang jedes Mal aufs Neue die gleiche Reaktion in mir aus: mein Puls schnell in die Höhe und meine Beine bewegen sich wie automatisch in Richtung Telefon. Ich lasse meine Arbeit liegen, denn einem Kind geht es momentan sehr schlecht und es braucht dringend Hilfe.

Wenn wir durch den Anrufer wissen, was los ist und wo wir hin müssen, setzt sich das Intensivteam in Bewegung. Gibt es einen Notfall, rennen der Intensivarzt und eine Pflegekraft sofort los. Zuvor schnappt sich einer der

beiden noch den großen Notfalleinsatzrucksack, der im Bild zu sehen ist und gefühlte 50 Kilogramm wiegt. Den zum Einsatzort zu tragen und rasant durch die verwinkelten Flure der (alten) Kinderklinik zu kommen, grenzt an Extremsport. Man muss so schnell wie möglich sein, Treppen hoch- und runterlaufen, aber am Ziel noch ruhig atmen können und cool sein, damit man seinen Job gut macht.

Das Gewicht des Rucksacks hat seine Berechtigung, denn drin steckt eine umfangreiche Ausrüstung aus Beatmungsbeuteln, Medikamenten, Infusionen, Spritzen, Nadeln und vielem mehr, um für jede Notfallsituation vorbereitet zu sein.

Am Notfallort treffen sich dann alle. Damit jeder weiß, was zu tun ist, gibt es regelmäßige Pflichtfortbildungen.

Der beste Alarm ist immer noch der Fehlalarm. Dann ist niemandem etwas passiert und man hat nochmal trainiert.

Wir haben hier ein paar merkwürdige Dinge in der Klinik gefunden. Vielleicht weißt du ja, was das ist. Jeweils eine Antwort ist richtig.



- 1**
- A Der blaue Teppich, der bei Empfangen vor der Kinderklinik ausgerollt wird
 - B Eine Rolle Klebeverband
 - C Eine Filzrolle vom Chefarztssessel
 - D Ein Spezial-Sitzkissen für Menschen mit Blähungen

- 2**
- A Die Halterung für Infusionsflaschen
 - B Ein Bügel für OP-Kleidung
 - C Eine Halterung für die Sprühsahnedose in der Klinikküche
 - D Eine Schiene für komplizierte Gelenk-Frakturen



WAS IST DAS DENN FÜR EIN DING ?



- 3**
- A Ein Jedi-Laserschwert
 - B Eine Ultraschall-Spülbürste für den Abwasch
 - C Eine Luftpumpe für Klinikbetten
 - D Eine spezielle Lampe für Ohruntersuchungen



- 4**
- A Ein Spuckesammler
 - B Ein Seifenblasengerät
 - C Eine Sauerstoffmaske
 - D Ein Stimmband-Dudelsack

Die Lösung findest du auf Seite 33

DAS SIND ECHTE HELD*INNEN

Kranke Kinder haben keine Lobby! – Spenden für echte Helden!

Als Ende der 1980er Jahre das sogenannte ‚Rooming-in‘ (das Übernachten eines Elternteils beim erkrankten Kind im Krankenhaus) Standard bei der stationären Versorgung im Krankenhaus wurde, versuchte wegen der unzulänglichen Raumverhältnisse in den alten Klinikgebäuden jeder ärztliche Direktor der Kinderklinik vergeblich, einen Neubau politisch durchzusetzen. Erst mit Gründung der INITIATIVE für unsere Kinder- und Jugendklinik Freiburg e.V. im Jahr 2012 wurde dies anders.

In der INITIATIVE hatten sich die Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger der Unikinderklinik, der Kinderabteilung des Josefskrankenhauses und die niedergelassenen Praxispädiaterinnen und Praxispädiater zusammengetan, weil sie alle eine zentrale Freiburger Kinderklinik für absolut notwendig und zeitgemäß erachteten. Gleichzeitig entwickelte die INITIATIVE in enger Zusammenarbeit mit Patientinnen und Patienten, Eltern und allen Berufsgruppen der Kinderklinik ein zukunftsfähiges innovatives Kinderklinikkonzept, das Krankenversorgung und Architektur im Sinne einer ‚heilenden und unterstützenden Umgebung‘ zusammenführt.

Jetzt stellte sich die Frage: Wie können wir die politischen Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger überzeugen? Allein mit Konzepten und Texten wohl kaum! Es war ganz wichtig, klar hervorzuheben, für wen die neue Kinderklinik gebaut werden soll: Für unsere kranken Kinder und Jugendlichen, vom wenige Stunden alten Säugling, über das Klein- und Schulkind, bis hin zum Jugendlichen und jungen Erwachsenen! Das war die Geburtsstunde unserer ersten Porträtbroschüre über unsere Patienten und Patientinnen.

Damit war auch klar, dass die Zielgruppe des Klinikneubaus allen Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern

bei Führungen durch die Kinderklinik vorgestellt werden musste. Sie sollten sehen und erleben, in welchen unhaltbaren räumlichen Verhältnissen unsere akut oder chronisch erkrankten jungen Patientinnen und Patienten ihre Genesung meistern und welche Einschränkungen sie in unserem jetzigen Gebäude bis heute hinnehmen.

Nicht selten brachten unsere Gäste am Ende solch einer Führung ihre Eindrücke mit Worten zum Ausdruck, wie: beeindruckend, tapfer, heldenhaft!

Und das sind unsere kranken Kinder und Jugendlichen wirklich: echte Helden!

Unsere Patientinnen und Patienten haben uns immer – und das maßgeblich – bei der Durchsetzung der politischen Entscheidung für den Neubau der Kinderklinik unterstützt. Und sie unterstützen uns in Zeiten knapper Kassen bei der Finanzierung der Standards für die Patientenversorgung in einer modernen Kinderklinik und bei der Umsetzung unserer innovativen Ideen der Heilenden Umgebung. Dies tun sie durch ihr Engagement bei unserer Kampagne: **Spenden für echte Helden!**

Einige unserer Heldinnen und Helden möchten wir Ihnen auf den nächsten Seiten vorstellen.

Maeza (11 Jahre):

Skeletterkrankungen sind meistens angeborene genetische Erkrankungen. Maeza wurde mit einer Osteogenesis imperfecta, der sogenannten Glasknochenkrankheit, geboren. Dabei kommt es schon nach einem leichten Trauma zu schmerzhaften Knochenbrüchen.



Frederik (18 Jahre):

Tumorerkrankungen kommen auch bei Kindern und Jugendlichen vor. Insgesamt sind sie selten, daher ist immer eine Behandlung in spezialisierten Zentren notwendig. Frederik erhält eine Chemotherapie, weil er von einem Osteosarkom betroffen ist.

#HELD



#HELD

**Levin (5 Jahre):**

Levin hat eine Hämophilie A. Seine Blutgerinnung funktioniert nicht gut genug. Nach Verletzungen oder Operationen kommt es nicht zur natürlichen Blutstillung. Er muss daher besonders Acht geben, sich nicht zu verletzen.



Valentin (2 Jahre):

Valentin fehlt ein wichtiges Gen in seinem Erbgut. Dies führt zu einer Spinalen Muskelatrophie (SMA), bei der die die Muskulatur aktivierenden Motoneuronen im Rückenmark absterben. Die Folge sind Lähmungen und Muskelschwund. Valentin kommt regelmäßig ins ZKJ, wo er eine neuartige Therapie bekommt, die den Verlauf der Krankheit verbessert.

Marlon (8 Jahre):

Atemwegserkrankungen sind sehr häufige Infektionen im Kindes- und Jugendalter. Wenn sie vermehrt vorkommen, muss man auch nach seltenen Krankheiten fahnden, die eine Anfälligkeit bedingen. Bei Marlon wurde eine Ciliäre Dyskinesie entdeckt, eine Fehlfunktion der Flimmerhärchen in den Atemwegen.



#HELD

Jonathan (16 Jahre):

Jonathan ist seit einem halben Jahr in Behandlung und wartet auf eine Stammzell-Transplantation. Der Spender muss den nahezu gleichen Gewebetyp haben; kommt er nicht aus der Familie, wird ein passender Fremdspender über die nationale und internationale Spenderdatei gesucht.



#HELD



#HELDIN

Martha (3 Jahre):

Martha wurde mit Trisomie 21, dem Down-Syndrom, geboren. Eine Trisomie 21 ist die häufigste Veränderung der Chromosomenzahl beim Menschen. Kinder mit Down-Syndrom haben häufiger medizinische Probleme und sind daher öfter in stationärer Behandlung.

MACH MITBEMALE DIE WILDE MONSTER- BANDE!

Die wilde Monsterbande ist ziemlich lädiert von ihrem Ausflug in den Monsterwald zurückgekehrt. Mal die Monster doch bunt an. Und wie viele Pflaster sind eigentlich auf die ganzen Monsterschrammen geklebt worden? Weißt du wie viele Augen alle Monster zusammen haben? Und wie viele Beine? Und gibt es auch ein Monster ohne Pflaster? Überleg doch mal, was die Monster erlebt haben, wo kommen denn die ganzen Schrammen her? Wie sieht der Monsterwald aus? Wen haben sie da getroffen und welche Abenteuer sind ihnen begegnet?



WAS MACHT EIGENTLICHDIE NIERE ?



HORMONE

... DIE
KLÄR-
ANLAGE
FÜR DEN
KÖRPER

ROTE

BLUT-
KÖRPER-
CHEN

2
LITER
PIPI
PRO TAG

BLUT-
DRUCK



Die Nieren sind in unserem Körper die wichtigsten Organe für die Regelung des Wasser- und Salzhaushalts. Ein Mensch wird mit zwei Nieren geboren. Sie übernehmen eine wichtige Funktion zum Ausscheiden von Abfallprodukten und Giftstoffen. Hierzu werden die Nieren vom Körper über die Nierenarterien mit sehr viel Blut versorgt. Aus dem Blut stellen die Nieren mit Hilfe von ca. 2 Millionen kleinen Filtern ersten Urin (Primärharn) her. Pro Tag produzieren die Nieren eines gesunden Erwachsenen etwa 180 Liter davon. Damit der Körper bei der großen Menge nicht austrocknet, wird der **Harn** wieder konzentriert und das Wasser über die Nieren zurückgewonnen. Am Ende entstehen dadurch pro Tag etwa zwei Liter Urin. Wenn der Urin fertig ist, wird er über die Harnleiter in die Harnblase geleitet. Hier wird er gesammelt bis man die Gelegenheit hat, auf die Toilette zu gehen.

Harn:

Harn ist ein anderes, altmodisches Wort für Urin. Urin ist eine hellgelbe bis gelbe Flüssigkeit, die wir ausscheiden, damit der Körper seinen Flüssigkeits- und Salzhaushalt regulieren kann. Über den Urin können viele Krankheiten diagnostiziert werden, manchmal reicht schon die Farbe aus, um eine Krankheit erkennen zu können.

Wie nennst du den Urin?

Mit dem Urin können auch wasserlösliche Stoffe, die der Körper nicht braucht, ausgeschieden werden. Die Nieren regulieren dadurch die Zusammensetzung des Blutes und anderer Körperflüssigkeiten. Auch Medikamente oder Giftstoffe können so aus dem Körper entfernt werden. Deshalb hilft das Trinken von viel Flüssigkeit (Wasser oder verdünnte Säfte) den Nieren, ihre Arbeit zu tun. Je mehr Urin produziert wird, desto besser können die Nieren das Blut reinigen. Neben der Funktion als ‚Kläranlage‘ des Körpers, sorgen sie auch für den richtigen Blutdruck, damit immer genug Blut in den Nieren ankommt. Wenn sie das Gefühl haben, es kommt zu wenig Blut an, können sie über Botenstoffe (Hormone) den Blutdruck erhöhen. Darum kann eine schlechte Nierenfunktion zu einem erhöhten Blutdruck führen.

Erythropoetin:

Spitzname EPO, ist ein Botenstoff des Körpers (Hormon), der zur verstärkten Bildung von roten Blutkörperchen (Erythrozyten) benötigt wird. Nach einem starken Blutverlust oder auch beim Bergsteigen in großen Höhen. EPO ist berühmt geworden, weil Leistungssportler es zu Dopingzwecken benutzt haben. Je mehr rote Blutkörperchen da sind, desto mehr Sauerstoff kann zum Muskel transportiert werden. Und der startet dann richtig durch.

Die Nieren können aber auch noch andere Hormone bilden. Sie sorgen über das Hormon **Erythropoetin** (kurz: EPO) für die Bildung von roten Blutkörperchen im Knochenmark und bilden **Vitamin D**, das sehr wichtig für den Aufbau der Knochen ist.

Als Krankheiten der Nieren können angeborene Fehlbildungen, Infektionen (Harnwegsinfektionen, Nierenbeckeninfektionen), Entzündungen oder auch Tumoren vorkommen. Die Krankheiten können die verschiedenen Funktionen der Niere beeinträchtigen. Sie werden von Nephrologen (Nieren-Fachärztinnen und -ärzten) behandelt. Operationen an den Nieren oder Harnwegen führen spezialisierte Kinderchirurginnen und Kinderchirurgen und Urologinnen und Urologen durch. Krankheiten der Nieren kann man über den Urin oder das Blut untersuchen. Wenn man die Nieren und den Harntrakt anschauen möchte, kann man eine Ultraschalluntersuchung oder ein MRT machen.

Falls die Nieren beim Menschen nicht mehr gut genug funktionieren, kann man das Blut mit Maschinen durch einen Filter reinigen. Hierfür muss man drei- bis viermal in der Woche zur sogenannten **Dialyse** in die Kinderklinik. Man kann das Blut aber auch über das Bauchfell zu Hause reinigen. Wenn sich die Nierenkrankheit nicht mehr verbessert, kann man über eine Transplantation eine gesunde Niere einpflanzen.

Dialyse:

Die Dialyse übernimmt die wichtigsten Aufgaben der Nieren und entfernt Abfallstoffe, Gifte, überschüssiges Salz und Flüssigkeiten aus dem Körper.

Vitamin D:

Vitamin D ist ein lebenswichtiges Vitamin, das wir für den Knochenaufbau brauchen. Im Gegensatz zu vielen anderen Vitaminen kann es mit Hilfe von Sonnenlicht auch vom Körper selbst produziert werden. Bei zu wenig Sonne oder z. B. Nierenkrankheiten wird nicht genug produziert. Dann muss man Vitamin D zusätzlich als Tabletten oder Tropfen einnehmen. In der Nahrung kommt es vor allem in Fisch vor.

Nierenerkrankungen werden im ZKJ in der Sektion **Kindernephrologie** behandelt:
Sektionsleiter
Prof. Dr. Martin Pohl



Foto: Theo Hofstals

Terminvereinbarung unter Telefon 0761/270-45350 oder walburga.strudel@uniklinik-freiburg.de

DIE HELDIN DER NACHTSCHICHT

WICHTIGES GERÄT

NAMENS-SCHILD

JEDE MENGE STIFTE

SCHOKOLADE

TASCHEN-LAMPE!

SCHWESTER NADINE

RENN-SCHUHE

Nachts dürfen alle schlafen. Alle? Nicht alle! Eine muss wach bleiben, unsere Heldin der Nacht, Nadine Dresel. Sie ist als Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin auf *Station Moro* in der Nachtschicht zuständig für zwölf kranke Kinder. Hier ist ihr Tagebuch, nein ... ihr Nachtbuch...

20.45 UHR Es ist jetzt die dritte Nacht. Ich komme in die Klinik und ziehe meine Dienstkleidung an.

20.50 UHR Auf *Station Moro*. Es geht los! An der Kaffeemaschine lasse ich mir den ersten Kaffee für diese Schicht raus.

21 UHR Der Spätdienst übergibt mir alle Patientinnen und Patienten. Was ist wichtig, wo gibt es Neues, wo muss ich aufpassen, geht es dem Kleinen von letzter Nacht in Zimmer 3 besser?

21.30 UHR Der Spätdienst verabschiedet sich, sie haben es geschafft und wünschen mir eine ruhige Nacht. Ab jetzt bin ich alleine auf Station mit zwölf Kindern. Das Abenteuer beginnt. Ich mache meine erste Runde, verschaffe mir einen Überblick über meine Patientinnen und Patienten, messe Blutdruck, Puls und Temperatur. Es schlafen noch nicht alle. Die Mädels in der Fünf tuscheln noch, lachen, dann geht es ihnen gut. Lucas in Zimmer 3 mit Bronchitis geht es immer noch nicht gut, er braucht noch oft Inhalationen, um besser Luft zu bekommen. Die Mama hat das schon gut gelernt und erledigt es im Stundenrhythmus fast selbstständig.

23.45 UHR Ich muss meine ‚Antibiosen‘, die auf 0.00 Uhr verordnet sind, richten. Die Tröpfe müssen gecheckt werden. Geht der noch? Kann ich das Medikament anhängen?

0.52 UHR Die Dienstärzte kommen auf meine Station. Sie sind müde und haben oft Hunger. Sie essen von den Süßigkeiten. Ich mache Übergabe und

berichte. Ich habe alles im Griff. Wenn etwas passiert, kann ich mich immer melden. Die Ärzte dürfen jetzt schlafen gehen. Es wird noch stiller.

1.15 UHR Ich übernehme jetzt die Inhalationen bei Lucas, damit seine Mama schlafen kann. Ich habe das Gefühl, seine Atmung wird besser, ich reduziere seinen Sauerstoff.

1.55 UHR Pause. Etwas essen, das ist wichtig. Und ich trinke den zweiten Kaffee, das ist noch wichtiger.

2.32 UHR Zweiter Rundgang. Es läuft. Die Ambulanz ruft an. Ich soll ein neues Kind aufnehmen, Layla, 3 Jahre, mit Bronchitis. Das ist dann die vierte Bronchitis auf Station. Also richte ich ein Zimmer für Layla und ihre Mutter, richte alles, was ich brauchen werde, sie muss bestimmt auch inhalieren. Die Ambulanzschwester bringt die Patientin, ich bekomme eine Übergabe und versorge Layla umfassend. Sie hat Angst, ihre Mama auch. Zu dieser Jahreszeit ist eine Bronchitis häufig, für uns Routine. Ich weiß, was zu tun ist. Danach lege ich eine Akte an und dokumentiere Vitalwerte, schreibe meinen Aufnahmebericht und lege eine Pflegeplanung für eine Bronchitis an.

3.32 UHR Ich bin müde.

4.20 UHR Nächste Runde. Werte messen, Medikamente anhängen. Noah in Zimmer 8 braucht einen neuen Tropf. Er hatte Bauchschmerzen und Erbrechen, er braucht noch Flüssigkeit über die Infusion. Der Dienstarzt wird geweckt. Noah war

sehr tapfer. Alles ging schnell. Infusion tröpfelt.

4.57 UHR Zeit um meine Patientenberichte für jeden Patienten zu schreiben, außerdem erledige ich meine Pflegeplanungen. Froh berichte ich, dass es Lucas wirklich besser geht. Bald kommt der Frühdienst.

5.02 UHR Ich komme zur Medikamentenbestellung und bestelle alle fehlenden Medikamente, die wir auf Station haben sollten. In der Nacht muss ich auch Routineaufgaben erledigen, da tagsüber für sowas oft noch weniger Zeit ist.

5.50 UHR Auf dem Dienstplan sehe ich nach, wie viele Kollegen und Schüler zum Frühdienst kommen und drucke uns Übergabelisten aus. Ich schaue, ob die Station ordentlich aussieht. Danach ein letzter Blick in die Patientenzimmer, geht es allen gut? Ich bin bei Lucas, er inhaliert. Diese Nacht war ruhiger, Mama hat geschlafen. Das ist ein Erfolg.

6.10 UHR Ich starte die Kaffeemaschine, diesmal nicht für mich.

6.30 UHR Meine Kollegen kommen. Ich übergebe dem Frühdienst die Kinder.

7 UHR Endlich Feierabend, oder Feiermorgen? Nachtschicht stellt alles auf den Kopf. Es war eine gute Nacht. Es gab viel zu tun, ich habe alles geschafft. Konnte helfen und wurde gebraucht. Nach 10 Stunden auf Station noch schnell umziehen und dann geht es ab nach Hause ins Bett. Draußen wird es langsam hell. Zeit zu schlafen.

DAS KLINIKUM VERBRAUCHT

IM JAHR

285.000 ROLLEN

TOILETTEN- PAPIER



Jede Rolle hat 400 Blatt, bei 11,5 cm je Blatt: 13.110 km. Das ist leider nicht so weit, dass man bis zum Mond kommt, aber man kann damit einmal bis New York, um die Freiheitsstatue rum und zurück und kann dann immer noch sauber aufs Klo gehen.

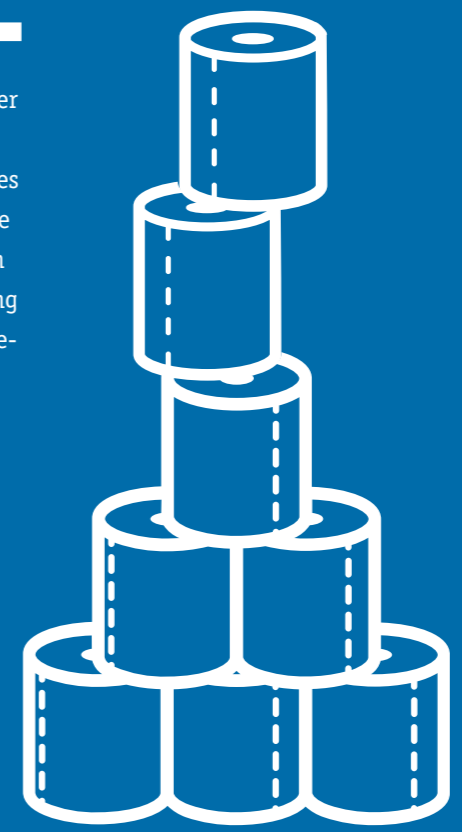
13.110 KILOMETER



Vor Verwendung von Toilettenpapier wurden Lumpen oder Schwämme verwendet, manchmal sogar lebendes Federvieh, überwiegend aber keine Hilfsmittel. Die linke Hand war in vielen Kulturen der Körperreinigung vorbehalten, die rechte dem Händedruck und zum Essen...



Am 26. August ist der Tag des Toilettenpapiers



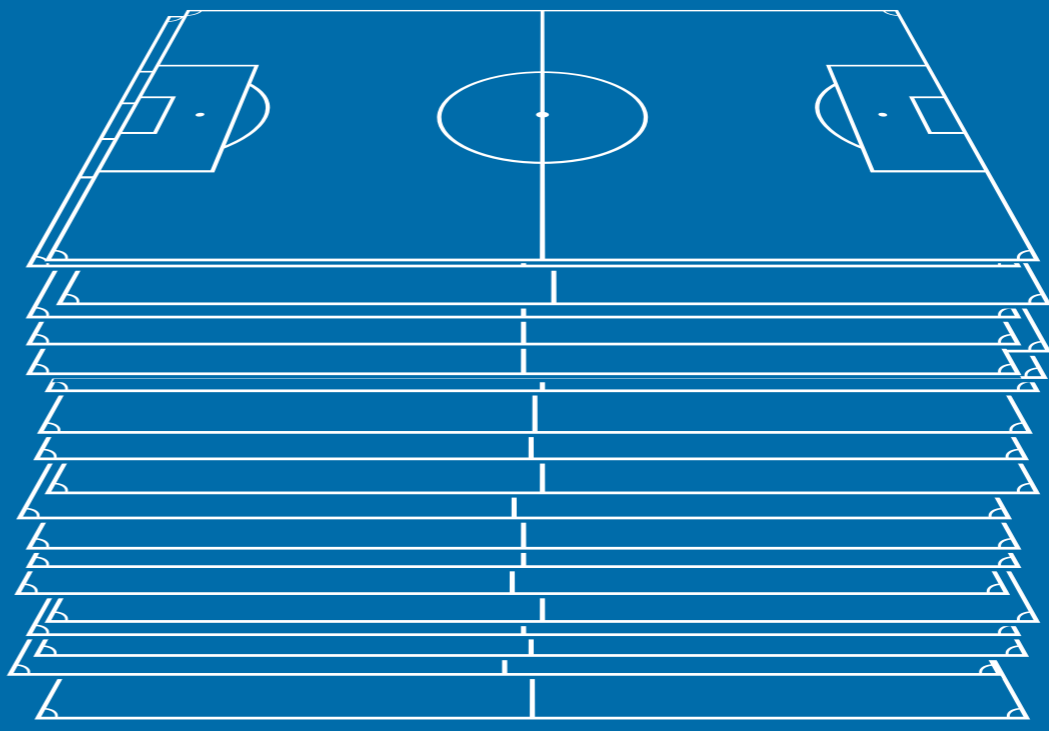
27.075 METER



Alle Rollen gestapelt (Breite 9,5 cm) ergeben eine Höhe von 27.075 Metern, das entspricht mehr als dreimal der Höhe des Mount Everest.

Die Fläche aller Rollen ausgebreitet wären

200 FUSSBALL FELDER



Archäologische Funde im ältesten Salzbergwerk der Welt, lassen vermuten, dass Pestwurzblätter in der Bronzezeit auch als Toilettenpapier verwendet wurden. Heute noch gibt es in Bayern die volkstümliche Bezeichnung Arschwurz für diese Pflanze.

WAS IST EIGENTLICH EINE HELDIN ODER EIN HELD?

In diesem Heft auf Seite 4 steht die genaue Erklärung. Im Internet-Lexikon heißt es: »Ein Held ist eine Person, die eine Heldentat, also eine besondere, nicht alltägliche Leistung vollbringt.«

Aha, also Zimmer aufräumen oder Müll runterbringen. Na ja, nicht ganz. Eine Heldin oder ein Held sollte schon etwas tun, was etwas mehr Einsatz verlangt und am Besten anderen Menschen aus einer Not hilft. Rettungsteams und Feuerwehrleute zum Beispiel, oder Menschen, die sich gegen den Hunger und für den Frieden oder die Umwelt engagieren sind gute Kandidaten.

In alten Sagen kommen viele Heldinnen und Helden vor. Da sind es meistens kräftige, mutige und tapfere Frauen und Kerle, die gegen Ungeheuer, Riesen oder Drachen kämpfen. Heute kennt jeder die Comic-Heldennamen Superwoman, Black Widow, Thor, Ironman, Captain America und all die anderen Figuren mit Superkräften, die sich gern mal mit den Bösen zu einem gemütlichen Austausch treffen. In Geschichten und Filmen gibt es aber auch oft Antihelden. Das sind Menschen, die uns wegen ihrer Schwächen und kleinen Fehler gefallen, die unseren vielleicht ähnlich sind.

Die Heldengeschichten stehen meistens für Situationen, die uns allen im täglichen Leben begegnen. Du brauchst Kraft und Ausdauer, wenn deine Schultasche mal wieder viel zu schwer ist. Du brauchst Mut, wenn du etwas zum ersten Mal machst. Du brauchst Tapferkeit, wenn etwas Schlimmes passiert oder etwas sehr weh tut.

So gesehen sind wir alle Heldinnen und Helden. Denk dir einfach einen tollen Namen aus und kämpfe – für dich, für die Schwächeren und das Gute in der Welt.

MAL UNS DOCH MAL EINE HELDIN ODER EINEN HELD!



DAS SIND DIE HELDEN VON MARVIN:

Auf der Station hat Olivia einen Jungen entdeckt. Das ist Marvin. Der trägt bunt bedruckte Schlappen an den Füßen. Wir haben Olivia gefragt, was denn da drauf zu sehen ist.

Welche Helden sind denn das?

Das ist die Paw Patrol - Rubble, Chase und Marshall ... nur die blöden Jungs! Wo sind Skye und Everest, die beiden Mädchen?

Was machen die?

Die helfen anderen Leuten. Wenn ein Boot aufs Meer geraten ist. Die können auch fliegen. Die haben eine Zentrale, da können sie sich umziehen, mit Spezialanzügen.

Und wo leben die?

In Paw Pajola mit anderen Hunden und einem Jungen, ein einziger Mensch, der sagt immer die Notfälle.

Notfälle?

Ja, immer ein paar Hunde werden angefragt, am meisten Skye, am zweitmeisten Rocky.

Die Hunde helfen also, und wie?

Skye hat Flügel und ein Flugzeug und wenn sie wuff, wuff sagt, dann zischt sie so schnell ab, schneller als Everest, deshalb mag ich sie.

Gibt es einen Chef?

Der Chef ist Ryder, der Junge. Der hat einen Truck, der kann sich in alles verwandeln. In einen Sommer-Truck, Winter-Truck, Wasser-Truck, der kann in allen Jahreszeiten fahren. Der Ryder ist der Held, der kann alles machen.

Und wer hilft Ryder?

Rocky, der hat einen Bagger. Der ist gelb und hat eine Baggerschaufel, der kann damit baggern. Und Chase, der hat einen Fallschirm und kann damit fliegen. Und Marshall, der ist ein Feuerwehrhund, der kann Feuer löschen und auf einer Leiter stehen und Menschen retten.

DAS IST DER HELD VON OBAI:

MESSI



UND VON DOC SPECKMANN...

Das ist Lionel Messi. Der spielt Fußball. Seit er 14 ist, spielt der im selben Club, beim FC Barcelona. Seine Familie kommt aus Argentinien. Mit 5 Jahren hat er angefangen, Fußball zu spielen. Als Junge hatte er eine Wachstumsstörung wegen eines Hormonmangels. Deshalb war er mit 13 Jahren nur 1,40 m groß. Trotzdem war er im Alter von 25 mit 200 Treffern der jüngste Rekordtorschütze in der Geschichte der Spanischen Liga und wurde später viermal in Folge Weltfußballer des Jahres. In einem Pokal-Spiel 2007 sprintete er in nur zwölf Sekunden allein über das halbe Feld und umspielte dabei vier Gegner und den Torwart, um dann ganz locker den Ball ins Tor zu kicken. Für seinen Club hat er bis jetzt in 452 Liga-Spielen 419 Tore erzielt.

WAS IST EIGENTLICH ... LUPUS ERYTHEMATODES?

WAS HAT DER MENSCH DA IM GESICHT?

Manchmal sieht man Menschen, die Hautrötungen oder Narben im Gesicht tragen. Sie sind die Folge einer seltenen Krankheit, die **Lupus erythematodes** heißt.

WOHER KOMMT DER KOMISCHE NAME?

Der Name setzt sich aus **Lupus** für Wolf und **erythematodes** für Röte zusammen. Menschen, die an der Erkrankung leiden, haben eine starke Rötung auf beiden Wangen. Weil die Erkrankung früher aber nicht behandelt werden konnte, kam es vor, dass sich im Bereich dieser Rötung Narben bildeten, die an Wolfsbisse erinnerten.

WAS SIND DIE URSACHEN?

Die Erkrankung gehört zu den rheumatischen Krankheiten. Hierbei arbeitet das Immunsystem der Patientin oder des Patienten falsch und greift die eigenen Organe an. Die Krankheit kann nur die Haut (kutane Lupus) betreffen oder auch den ganzen Körper. Sie kann schon in der Kindheit auftreten und führt häufig zu Müdigkeit, Leistungsschwäche oder Fieber. Sind Gelenke und Muskeln betroffen, kann es zu Schmerzen und Schwellungen kommen. Auch die Nieren können angegriffen werden und es können schwere Nierenentzündungen entstehen. Sie hat auch Auswirkungen auf die Blutzellen und kann zu Blutarmut führen.

WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?

Damit die Organe nicht mehr angegriffen werden, muss das Immunsystem mit Medikamenten »ausgebremst« werden. Hier helfen Cortison, das Immunsystem dämpfende Medikamente oder Antikörper. **Lupus erythematodes** ist eine ernsthafte Erkrankung, mit der Menschen aber gut leben können, wenn sie behandelt wird.

TROTZ KRANKHEIT BERÜHMT!

Es gibt auch berühmte Personen, die trotz ihrer Erkrankung sehr erfolgreich in der Öffentlichkeit auftreten. Die Sängerin und Schauspielerin Selena Gomez ist auch erkrankt und hat darüber berichtet. Weil eine ihrer Nieren stark angegriffen war, wurde ihr 2017 eine neue Niere transplantiert. Auch der britische Sänger Seal hatte seit der Kindheit eine Lupus-Erkrankung, von der man noch die Narben auf den Wangen sieht, die der Krankheit den Namen gegeben haben.



Foto: Theo Höfäts

Die Lupus-Erkrankung wird im ZKJ in der Abteilung für **pädiatrische Infektiologie und Rheumatologie** behandelt: **Prof Dr. Markus Hufnagel**
Terminvereinbarungen unter: 0761/270-43030 oder
Sandra.schickinger@uniklinik-freiburg.de



VON WEGEN ...

... BEIM BASKETBALL KOMMT ES AUF DIE GRÖSSE AN ...

An ungläubige Blicke hat sich Mara inzwischen gewöhnt, auch wenn es manchmal noch nervt. Vor acht Jahren (da war sie zehn Jahre alt) hatte ihre Freundin sie einfach mitgenommen zum Basketballtraining in ein ganz normales Schulteam. »Von allein wäre ich gar nicht auf die Idee gekommen«, sagt sie heute. Im Training stellte sich dann bald heraus, dass es gar nicht so schlecht ist, beim Basketball klein zu sein.

»Ich bin in vielen Situationen viel wendiger, vor allem, wenn es eng wird. Manchmal halten sich die Gegner sogar bei Zweikämpfen zurück, weil sie denken, ich hätte keine Chance. Dann trickse ich sie einfach aus und luche ihnen den Ball ab«, lacht Mara verschmitzt. Ihre Größe ist für Mara beim Basketball kein Hindernis. Im Training stellt sie sich auf einen Kasten, wenn die Wurftechnik geübt wird. So steht sie in einem besseren Winkel zum Korb. Im Spiel dribbelt sie lieber.

Damit ihre Beine gerade werden, hatte sie vor fünf Jahren mehrere Beinoperationen. Deshalb musste sie einige Zeit pausieren. Die sind geglückt und nun spielt sie wieder; neben Basketball jetzt auch Handball und Fußball. Dreimal im Jahr geht es mit dem Sportclub des Verbandes der Kleinwüchsigen ins Trainingslager. »Sport ist für mich Ausgleich und ein Stück echte Freiheit«, sagt sie.

Heute ist sie 18 Jahre alt und macht ihr Fach-Abi im Bereich Wirtschaft. Richtig zu schaffen macht Mara ihre Kleinwüchsigkeit eigentlich nur beim Klamottenkauf: »Ich muss in der Kinderabteilung meine Sachen finden. Das ist echt total doof«, ärgert sie sich. Aber es gibt neuerdings Abhilfe: Eine Bekannte, die auch kleinwüchsig ist, hat ein Projekt gestartet und schneidert spezielle Mode für kleine Menschen.

Auf die Frage, was sie allen kleinen und großen Leserinnen und Lesern dieses Heftes mitgeben möchte, ist ihre Antwort: »Sich nicht verstellen, sondern sich immer treu bleiben. Die Größe, die wirklich zählt, ist doch in uns!«

Kleinwüchsigkeit oder Mikrosomie

Kleinwuchs oder Mikrosomie nennt man ein verringertes Körperlängenwachstum, hervorgerufen durch angeborene oder erworbene Wachstumsstörungen. Erwachsene gelten mit einer Körpergröße von 1,50 m bei Männern und 1,40 m bei Frauen als kleinwüchsig. Extrem kleinwüchsig sind Menschen bei unter 1,30 m Körpergröße.

#HELDIN



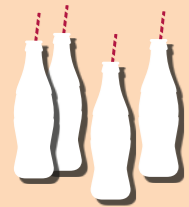
UNSER KÖRPER IST UNGLAUBLICH DAS QUIZ

Schaut euch die Fragen genau an. Die Buchstaben vor den richtigen Antworten ergeben das Lösungswort. Es bezeichnet eines der wichtigsten Körperteile. Aber Achtung: Dieses Quiz ist echt knifflig! Wenn ihr gar keine Idee habt, fragt eure Eltern oder die Ärztinnen und Ärzte. Die müssen es ja wissen, oder?



1. WIE VIELE KNOCHEN HABEN WIR IN UNSEREM KÖRPER?

- G etwa 200
- F ungefähr 50
- L mehr als 1.500



2. WIE VIEL SPUCKE WIRD PRO TAG IM MUND PRODUZIERT?

- E etwa 1,5 Liter
- A so ungefähr 4 Liter
- V 0,3 - 0,5 Liter



3. STELLT EUCH VOR, MAN KÖNNTE DEN DARM AUSEINANDERFALTEN: WIE GROSS IST SEINE OBERFLÄCHE?

- H Er ist in etwa so groß wie ein Tennisplatz.
- G Er hat die Größe eines Badetuchs.
- M Er hat ungefähr die Fläche einer Zweizimmerwohnung.

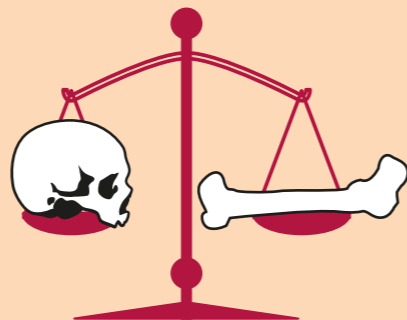


4. WIE VIEL LUFT ATMET EIN MENSCH DURCHSCHNITTLICH PRO TAG EIN?

- A 1.300 Liter
- I 12.000 Liter
- O 4.000 Liter

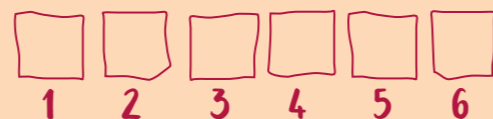
5. WELCHES IST DER SCHWERSTE KNOCHEN IN UNSEREM KÖRPER?

- T Schädel
- R Oberschenkel
- B Schulterblatt



6. WIE OFT BLINZELN WIR UMGEFÄHR PRO MINUTE MIT DEN AUGEN?

- P 20- bis 25-mal pro Minute
- W 5- bis 7-mal pro Minute
- N 10- bis 15-mal pro Minute



HAST DU DAS GEWUSST ?

Auf Seite 7 war eine Sammlung komischer Dinge zu sehen, die euch bei einem Aufenthalt im Krankenhaus vielleicht begegnen. Hier gibt es die Auflösung dazu:



1 B EINE ROLLE KLEBEVERBAND

Das ist natürlich eine Rolle Klebeverband. Damit kann man schnell Verbände machen, die von alleine halten. Man muss dann keine Pflaster auf die Haut kleben. Dies ist ein farbiger Verband extra für die Kinderklinik. Den gibt es nur in Blau. Welche Farben findest du cool?



2 A EIN FLASCHENHALTER FÜR INFUSIONEN

Das ist ein Flaschenhalter für Infusionsflaschen. Damit werden Flaschen umgekehrt an einen Infusionsständer gehängt. Vielleicht hast du auch so ein Ding neben deinem Bett stehen.



4 C EINE SAUERSTOFFMASKE

Das Ding ist eine Sauerstoffmaske mit Leitung. Bei manchen Erkrankungen (Bronchitis, Lungenentzündung) reicht die normale Menge Sauerstoff in der Luft nicht aus. Mit der Maske bekommen Erkrankte mehr Sauerstoff und haben weniger Atemnot. Der Sauerstoff kommt in den Zimmern durch einen Anschluss in der Wand.



3 D EINE SPEZIELLE LAMPE FÜR OHRUNTERSUCHUNGEN

Das Ding ist ein Otoskop oder Ohrenspiegel, eine spezielle Lampe für Ohruntersuchungen. Man setzt einen Trichter auf die Lampe auf und kann bei Patienten und Patientinnen mit Ohrenschmerzen den Gehörgang und das Trommelfell ansehen. Weil das Otoskop oft in der Kitteltasche steckt, wird damit auch mal in den Mund oder die Augen geschaut.

KINDER ERKLÄREN:

WAS MACHEN EIGENTLICH

DIE OBERÄRZTIN

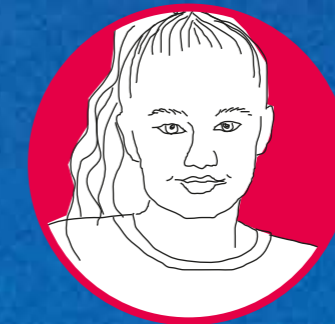
UND DER

OBERARZT?



JONATHAN, 7

Gehen immer über den Gang.
Die sagen:
„Der und der müssen untersucht werden“,
oder „der braucht jetzt eine Infusion.“



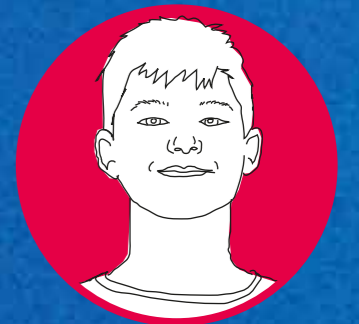
KLARA, 14

Das ist der Professor.
Das ist der beste Arzt.
Der schaut, wenn die anderen Hilfe brauchen.



MARVIN, 8

Weiß ich nicht.
Ich habe keinen gesehen.



KEVIN, 14

Die laufen rum,
im Haus und gucken so,
was läuft,
ob alles gut läuft.
Die helfen,
wenn nix Gutes läuft.



BEN, 5

Die arbeiten auch.
Die sitzen aber mehr rum.

GUIDO, 55

Der ist sowas wie der Abteilungsleiter, glaub ich. Der hat in seinem Bereich die Verantwortung und weiß mehr als die anderen. Über dem arbeitet nur noch der Chefarzt.



Was wird im Neubau besser? Die Familie is(s)t zusammen.

Gemeinsam essen, zumindest einmal am Tag, ist ein wichtiges Ritual in den meisten Familien. Dieses Ritual auch während eines Klinikaufenthaltes leben zu können, wirkt sich positiv auf die Genesung kranker Kinder und Jugendlicher aus. Das haben Studien bewiesen.

Zur Zeit ist es in den Bettenzimmern und auf den Stationen leider noch zu beengt für ein Essen mit der ganzen Familie. Als die Gebäude der Kinderklinik errichtet wurden, durften die Eltern noch nicht im Krankenhaus bei ihren Kindern bleiben. Entsprechend weniger Raum wurde eingeplant. Das hat sich zum Glück bereits seit den 1980er Jahren geändert.

Aktuelle Verbesserung im ZKJ ist die mobile Essensversorgung

Nach mehreren gescheiterten Anläufen in den letzten Jahren wird das Essen jetzt zu den begleitenden Eltern gebracht. Seit Anfang dieses Jahres brauchen sie ihr Frühstück, Mittag- und Abendessen nicht mehr in der Cafeteria zu holen. Die mobile Essensversorgung erspart Zeit und Stress. Zusätzlich gibt es seitdem eine Menüassistentin. Von Montag bis Freitag geht sie zwischen 8.30 Uhr und 12.30 Uhr durch die Stationen und nimmt die Essenswünsche eines begleitenden Elternteils auf. Dabei gibt es verschiedene Auswahlmöglichkeiten.

Mehr Platz im Neubau für Gemeinsamkeit

Im Kinderklinik-Neubau können wir zukünftig Familien die Möglichkeit zu einem Eltern-Kind-Buffet geben. Geplant ist dafür ein zwischen den Stationen gelegener Bereich im sogenannten Raum für Entwicklung und Normalität (REN). Hier können sich die Patientinnen und Patienten zusammen mit Eltern und Geschwistern das Essen am Buffet aussuchen und gemeinsam einnehmen. Natürlich besteht auch die Möglichkeit, sich zum Essen in die Patientenzimmer zurückzuziehen, die im Neubau ausreichend Platz dazu bieten werden.

Die Realisierung einer Heilenden Umgebung durch eine genesungsfördernde Infrastruktur in einem Klinikneubau ist leider nicht selbstverständlich. Deshalb haben wir den Förderverein INITIATIVE für unsere Kinder- und Jugendklinik Freiburg e. V. gegründet und werben um Förderinnen und Förderer.

Mehr Informationen zu den Klinikkonzepten der Heilenden Umgebung finden Sie unter:
www.initiative-kinderklinik.de

WIE SIEHT DIE KINDERKLINIK DEINER TRÄUME AUS?

MUSIK!

Meine Langeweile vertreibe ich am liebsten mit Musik. Ich wünsche mir eine Art Musikzimmer, in dem Kinder und Eltern zusammen singen können oder ein Profi ab und zu mit uns Musik macht. Vielleicht steht dort auch ein Klavier.

VIEL PLATZ FÜR BEWEGUNG

Ich mache in meiner Freizeit viel Sport und brauche unbedingt Bewegung. Ein Fitnessraum, vielleicht sogar mit Bewegungsspielen unter Anleitung von einem Trainer oder einer Trainerin, wäre toll. Und etwas mehr Platz in den Krankenzimmern für Besuch oder Leute mit Rollstühlen und für das Gepäck.

BÜCHER UND SPIELE

Die Clowns, die kommen, soll es unbedingt auch weiter geben. Es gibt jetzt schon ein Spielzimmer, aber es könnte größer sein und mit neueren Spielen ausgestattet werden. Regelmäßige Vorlesestunden wären schön und ein Regal mit Lieblingsbüchern. Ich lese zwar lieber Bücher, aber für uns Jugendliche wäre überall WLAN ziemlich gut.

RAUM FÜR ELTERN

Die Eltern sollen die Möglichkeit haben, in den Zimmern bei ihren Kindern zu schlafen. Und ein Aufenthaltsraum mit einer kleinen Küche wäre schön. Auch ein Ort, einfach zum Ausruhen oder Sitzen in der Stille, fehlt vielleicht.

ENISA,
15 JAHRE

Das Nest – Starthilfe für die Kleinsten der Kleinen.



Bei Problemen, die sehr früh zu Beginn des Lebens auftreten, braucht es viel Erfahrung im Pflege- und Medizinteam, damit unsere empfindlichen kleinen Patientinnen und Patienten bestens versorgt werden. Strenge Hygiene ist zum Beispiel sehr wichtig. Früh- und Neugeborene sind noch nicht ausreichend geschützt, weil sich ihr Immunsystem erst nach der Geburt richtig entwickelt. Schutzimpfungen sind in den ersten Lebenswochen noch gar nicht möglich.

Das Fachgebiet, das sich mit der Medizin der Früh- und Neugeborenen beschäftigt, heißt Neonatologie. Im ZKJ gibt es die *Neonatologische Intensivstation Eckstein* in der Frauenklinik und die *Station Camerer*. Auf der *Station Camerer* werden Früh- und Neugeborene oder Säuglinge bis zum sechsten Lebensmonat behandelt, oft kommen die Frühchen, wenn sie größer und älter geworden sind, zum ‚Päppeln‘ von *Station Eckstein* auf *Station Camerer*. Damit unsere Frühchen optimal betreut werden, arbeiten wir immer in einem Team von Fachleuten aus allen Bereichen zusammen.

Pflege

Die Pflege der Früh- und Neugeborenen ist eine ganz besondere Aufgabe. Alles ist viel empfindlicher und kleiner, als es ohnehin schon in der Kindermedizin ist. Der Umgang mit den Frühchen muss äußerst vorsichtig sein. Jeder Handgriff muss dosiert sein und richtig sitzen. Die Größe und das Gewicht sind auch wegen der Medikamente eine Herausforderung. Fast alle Medikamente werden nur für Erwachsene hergestellt. Kinder, die noch sehr leicht sind, bekommen nur einen Bruchteil der Menge, die ein Erwachsener braucht. Es muss ganz besonders gerechnet, abgemessen und verabreicht werden.

Bei der Pflege auf der *Station Camerer* werden die Eltern der Kinder gleich zu Beginn mit einbezogen, um die Handgriffe und die Kniffe der Pflege zu lernen. Heute können die Patientinnen und Patienten durch Fortschritte in der Neonatologie immer früher nach Hause entlassen werden. Zu Hause übernehmen dann die Eltern die Pflege und Medikamentengabe.

Darum ist es so wichtig, die gesamte Familie schon früh einzubeziehen, damit der Weg in ein normales Familienleben möglichst einfach wird. Auf der *Station Camerer* gibt es eine spezielle Beratung zum Stillen und zur Muttermilchernährung.

Behandlung

Jeden Tag besprechen das ärztliche und das pflegerische Team zusammen die Fortschritte. Die Gewichtszunahme wird gemessen, die Ernährung und die Medikamente werden angepasst, auf Probleme wird reagiert. Sport

machen die Kleinsten sogar auch schon! Die Eltern können unter Anleitung mit den Kindern Physiotherapie machen und so die Körperwahrnehmung und Entwicklung fördern.

Kind, Eltern & Familie

Wir wünschen uns, dass Eltern mit ihrem Kind möglichst viel Zeit verbringen können. Dafür gibt es das Eltern-Kind-Zimmer. In diesem können sich Eltern warme Getränke zubereiten oder Mahlzeiten außerhalb des Patientenzimmers zu sich nehmen. Im Eltern-Kind-Zimmer liegen Informationsflyer und eine Auswahl an Büchern über Frühgeburt und Kinder im Krankenhaus aus.

Auch Familienmitglieder und Freunde können die Eltern und das Kind auf unserer Station besuchen. Es sollten sich aber nicht mehr als zwei Besucher gleichzeitig im Stationsbereich aufhalten, um Ruhe auf der Station für alle zu gewährleisten. Geschwister unter zwölf Jahren, die zu Besuch kommen, müssen sich vorher kurz auf Infektionen untersuchen lassen und geimpft sein.

Betreuung der Eltern

Eine Frühgeburt oder die schwere Erkrankung des eigenen Kindes bedeutet für Eltern oft eine Zeit voller Sorgen, Hoffen und Bangen. Wenn das eigene Kind medizinische Hilfe braucht und in der Klinik behandelt werden muss, ist das für Eltern meistens mit Belastung, Anspannung und viel Neuem verbunden. Ein psychologisches Team und eine Reihe psychosozialer Angebote helfen ihnen, mit der Situation gut zurechtzukommen.

Beratungsangebot „Frühe Hilfen“

Die Kinderklinik bietet Familien mit Säuglingen und Kleinkindern Beratung zu speziellen Unterstützungsmöglichkeiten an. Dazu kann auch die Vermittlung von wohnortnahen Angeboten und praktischen Hilfen gehören (z. B. Eltern-Kind-Gruppe, Spielgruppe oder Familienhebamme). Die Beratung erfolgt durch das klinikinterne Fachteam „Frühe Hilfen“.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.uniklinik-freiburg.de/paed-allgemein/kiz-kinderschutzzentrum.html

WAS IST DENN EIN FRÜHCHEN?

Frühchen nennt man Neugeborene, die viel zu früh geboren werden. Es dauert normalerweise 40 Wochen, bis ein Baby im Bauch der Mutter groß genug (ca. 3.500 Gramm) für die Geburt ist. Kommt es schon vor dem Ende der 37. Woche zur Welt, ist es ein Frühchen und wiegt dann viel weniger. Die Kleinsten werden schon nach etwas mehr als der Hälfte der Schwangerschaft geboren (22 Wochen) und wiegen ungefähr 300 Gramm. Sie sind also zehnmal leichter als ein normales Baby.

Bei einer zu kurzen Zeit im Bauch der Mutter sind die Organe und Körperfunktionen des Babys noch nicht kräftig genug, um ohne Unterstützung zu funktionieren. Die Atmung, der Kreislauf und der Verdauungstrakt müssen viel schneller lebenswichtige Funktionen übernehmen, die im Bauch eigentlich noch von den Müttern übernommen werden.

Dafür brauchen wir die Frühchen-Stationen mit dem spezialisierten Team. Hier werden die Frühchen mit viel Sorgfalt und Wissen rund um die Uhr versorgt, damit Komplikationen ausbleiben.

Jedes Jahr gibt es in Deutschland ungefähr 60.000 Frühchen. Während das Baby im Bauch heranwächst, ist es wichtig, dass es auch seiner Mama gut geht. Wenn sie zum Beispiel krank wird, Zigaretten raucht, Alkohol trinkt oder großen Stress hat, kann das eine zu frühe Geburt auslösen. Der Start ins Leben ist für die meisten Frühchen ein echter Kampf. Auch für die Eltern ist das eine sehr schwierige Zeit, weil ihr Baby in der Klinik medizinische Versorgung braucht und solange nicht mit nach Hause darf. Die Frühchen sind unsere kleinsten Heldinnen und Helden die später genauso gesund und stark werden, wie alle anderen Kinder.



Frühchenverein Freiburg e.V.

Der Frühchenverein Freiburg e.V. ist ein Verein von Eltern mit einem frühgeborenen Kind. Über ihn können Sie in Kontakt zu Eltern in ähnlicher Situation treten und weitere Hilfe zur Bewältigung der neuen Situation bekommen. Der Frühchenverein trifft sich regelmäßig einmal im Monat (siehe Aushang/Elternzimmer). Bitte beachten Sie hierzu den Flyer des Frühchenvereins und die aktuellen Aushänge auf den Stationen.

Frühchenverein Freiburg e.V.

Postfach im Zentrum der Kinder- und Jugendmedizin
Mathildenstr. 1 | 79106 Freiburg
www.frühchen-freiburg.de | info@frühchen-freiburg.de



Der Namenspate: Johann Friedrich Wilhelm Camerer

(*1842 in Stuttgart; †1910 in Urach im Schwarzwald)

Herr Dr. Camerer studierte Medizin in Tübingen und Wien. Er arbeitete nach seiner Promotion als Allgemeinarzt in Baden und Württemberg, als Militärarzt im preussisch-österreichischen Krieg sowie im deutsch-französischen Krieg und zuletzt als Oberamtsarzt in Urach. Er führte grundlegende Arbeiten auf dem Gebiet des Stoffwechsels des jungen Säuglings durch und erforschte unter anderem die Zusammensetzung der Muttermilch. 1894 veröffentlichte er sein bedeutendstes Werk „Der Stoffwechsel des Kindes von der Geburt bis zur Beendigung des Wachstums meist nach eigenen Versuchen dargestellt“. Seine Untersuchungen bilden die Grundlage der heutigen natürlichen und künstlichen Säuglingsernährung. 1895 wurde Camerer die Ehrendoktorwürde der Physiologie der Universität Tübingen für sein Lebenswerk verliehen.

WAS MACHST DU DENN DA?

TOM, 9 FRAGT ALI KAYA AUS DEM LABOR

#HELD



In der Kinderklinik werden viele Proben von Patientinnen und Patienten verarbeitet und in der Hilda-Biobank gelagert. Ali Kaya aus dem Diagnostiklabor für hämatologische und onkologische Erkrankungen erklärt seine Arbeit.

IST DAS GEFÄHRLICH?

Ja, das ist es. Man muss sehr gut aufpassen und braucht Erfahrung, denn man kann sich schnell dabei verletzen. Auf dem Bild arbeite ich in unserer **Biobank**. Hier lagern wir kleine Proben wie Blut, Haare, Fingernägel oder Haut. Wir bekommen zum Beispiel Proben von Kindern mit Knochenmarkserkrankungen aus unserer Klinik und aus der ganzen Welt. Die untersuchen wir, um auch sehr seltene Erkrankungen feststellen zu können. Oft haben die Ärztinnen und Ärzte, die die Proben schicken, schon eine Idee, die wir dann im Labor bestätigen. Wir sind ein sogenanntes Referenzlabor. Wir beraten andere Kliniken, oder die Patientinnen und Patienten kommen zur Behandlung zu uns. Damit wir ihnen nicht immer wieder neu Blut abnehmen müssen, bewahren wir es in unserer **Biobank** auf. So können wir später immer neue Untersuchungen daran machen und die Krankheiten erforschen und verstehen.

WAS QUALMT DA SO? IST DAS HEISS?

Nein, im Gegenteil! Das ist sehr, sehr kalt. Die Proben werden in flüssigem **Stickstoff** gelagert, damit ihnen nichts passiert und sie so bleiben wie am Anfang. Der **Stickstoff** verdampft und wird zu Stickstoff-Gas, deshalb qualmt das so. Wie bei Wasser, wenn es kocht.

WARUM BRAUCHST DU DENN EINEN HELM?

Das Ding, das ich trage, ist eigentlich kein Helm, sondern ein Schutz für das Gesicht und die Augen. Weil der flüssige **Stickstoff** sofort sprudelt, wenn ich den Deckel öffne, spritzt es auch und ich muss aufpassen, dass ich nichts davon ins Gesicht bekomme. Das macht die Arbeit so gefährlich. Der **Stickstoff** ist so kalt, dass man sofort Erfrierungen bekommen würde, wenn er auf die Haut oder in die Augen käme. Zum Schutz der Hände muss man immer Handschuhe tragen. Ohne Handschuhe kann man die Behälter gar nicht anfassen, denn witzigerweise fühlt sich der kalte Griff sehr heiß an.

WIE HEISST DEIN BERUF DENN?

Ich bin ein medizinisch-technischer Assistent, abgekürzt MTA. Ich bin für die Arbeit im Labor spezialisiert und arbeite seit fast 20 Jahren in der Kinderklinik. Ich kümmere mich sehr gerne um die **Biobank**, da es etwas Besonderes ist und wir über die vielen Jahre so viele Proben sammeln konnten, die Kindern Blutentnahmen erspart haben und geholfen haben, Krankheiten zu verstehen. Es gibt viele MTA in der Kinderklinik, die auch für andere Sachen spezialisiert sind wie Röntgenbilder, Blutbilder oder Tests für die Lunge.

Stickstoff:

Stickstoff ist zu 78% in unserer Luft enthalten. Er wird aus der Luft gewonnen und bei minus 196°C flüssig. So tiefe Temperaturen werden gebraucht, wenn man Dinge so lange lagern möchte, wie in unserer Biobank. Bei über 196°C verdampft Stickstoff und wird wieder zu Gas. Weil der Stickstoff immer erneuert werden muss, bringt ein Tankwagen einmal in der Woche mehrere tausend Liter frischen Nachschub.



Biobank:

In einer Biobank können Blut- und Gewebeprobe über sehr lange Zeit gelagert werden, ähnlich wie Geld in einer Bank. Über die Jahre werden die Proben immer mehr und auch wertvoller, weil auch Proben von sehr seltenen Erkrankungen gesammelt werden. Forscherinnen und Forscher der Kinderklinik können die Proben in Ruhe analysieren, die Krankheiten verstehen und Behandlungen entwickeln.

Die Biobank der Kinderklinik ist die erste ihrer Art in Deutschland speziell zur Erforschung von Krankheiten im Kinder- und Jugendalter. Sie heißt Hilda-Biobank, benannt nach der Großherzogin Hilda von Baden, die unsere Kinder- und Jugendklinik vor über 130 Jahren (1885) gegründet hat.

MACH DOCH MAL EINE PAUSE

Heldin oder Held sein ist anstrengend. Jeden Tag Mut und unendlich viel Geduld aufbringen kostet viel Kraft. Die muss ja irgendwo herkommen. Also machen auch die Stärksten mal Pause vom Heldensein und legen sich einfach mal entspannt hin. Such dir einen Erwachsenen, Mama oder Papa, oder ein anderes Kind im Zimmer und lass dir diese Geschichte vorlesen. Laut genug, leise genug und langsam genug, mit kleinen Pausen zwischen den Sätzen, damit du gut zuhören kannst.

Hier ist die Geschichte

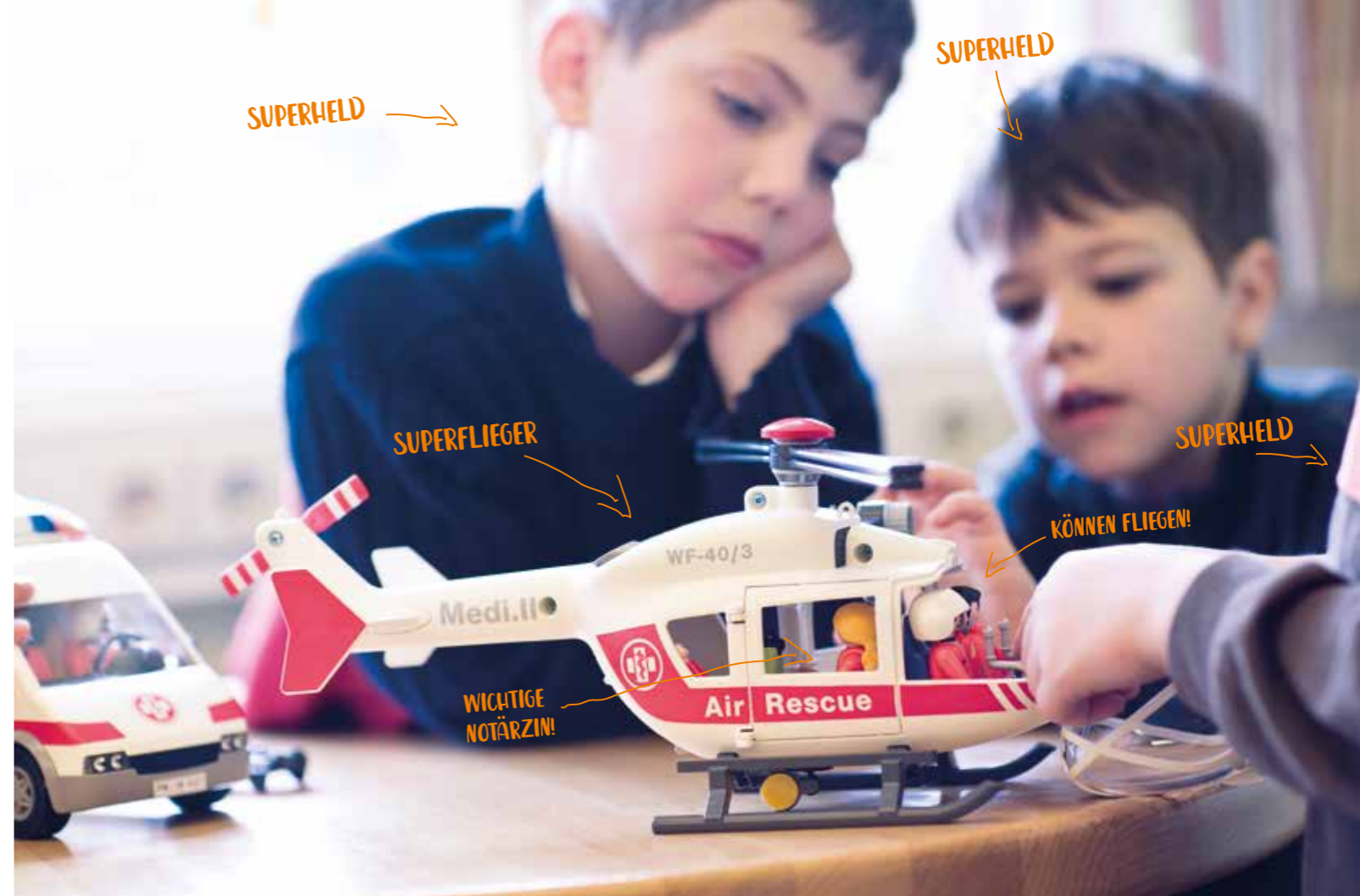
Du hast jetzt Pause. Leg dich zurück, schließe die Augen und atme ruhig. Stell dir eine grüne Wiese vor. Da sind Gräser, Blumen und Kräuter. Schau dich ganz in Ruhe um. Such dir einen schönen Platz aus, der dir gefällt. Du setzt dich hin. Es ist angenehm warm. Um dich herum wiegen sich die Blumen und das Gras leicht im Wind. Schau dir eine der Blumen genauer an. Du siehst ihre Form und ihre Farbe, ihren Stengel und die Blätter. Berühre ihre Blüte ganz sanft mit den Fingern. Rieche an deinen Fingern, wie fein sie duften. Bleib noch eine Weile dort sitzen.

Nun steh auf und sieh dich noch mal um. Hinten am Rand der Wiese entdeckst du einen Wald. Du gehst darauf zu und findest einen Weg, der dich in den Wald führt. Die Sonne scheint durch die Blätter auf den Waldboden. Die Luft ist frisch und es duftet nach Kräutern, nach Baumharz und Laub. Es ist still. Nur manchmal rauschen die Blätter vom Wind hoch oben in den Bäumen. Du atmest die klare Luft ein und aus. Du umarmst einen Baum und fühlst mit den Händen seine feste Rinde. Ein Specht klopft in der Nähe an einen Baumstamm. Das Klopfen hallt durch den Wald. Du gehst weiter auf dem Weg und kommst an einen Platz mit einem Stein in der Mitte. Auf den Stein ist ein Zeichen gemalt. Du siehst es dir genau an und streichst mit der Hand über den Stein. Er ist warm von der Sonne. Geh einmal langsam um den Stein herum und schau dabei in den Wald.

Geh nun auf dem Weg langsam zurück zur Wiese. Geh noch einmal an der Blüte vorbei. Spüre die Wärme der Sonne, den Wind und den Duft von Blumen und Gras. Komm langsam zurück. Atme tief ein und aus. Fühle deine Füße und bewege sie langsam. Fühle deine Hände, balle leicht die Fäuste und lass wieder los. Bewege Arme und Beine. Recke und strecke dich. Du bist wieder zurück.

DER CLOWN EINE HELDEN- GESCHICHTE VON LEO, 6 JAHRE

Leo hat sich eine spannende Geschichte ausgedacht und sie für uns aufgeschrieben. In unserem nächsten Heft geht es um die Zukunft. Fallen euch dazu vielleicht auch Geschichten ein? Wenn ihr Lust habt, schreibt sie doch für uns auf. Malt doch einen Comic oder schreibt eine Science-Fiction-Geschichte. Wir sind neugierig auf eure Ideen!



Es wa einmall ein Clown.
Der wa natürlich in einen
Zirkus zelt.
Fines tages
Kamein Merkwürdika
Besucher Er
Wa aus Stein.
Er hate eingeschenk
Für den Clown
Wer wadas?
Ein besucheraus
Stein.
ABER Er
hate keinen arm
Er fra kte
Hilfst du mir
Ich habe mein arm
Verloren.
Er State in hofnungsfol
An. Ich mus doch
Mein nummer vor führen.
Ab danke für das geschenk.
dan gehe khaleine
Es wolte grade gehen
AUER 000 und unter
In wa der arm
Hura Mein arm.
Ä Wikanlichin ankleben.
übringens Ich bin das Stein Menchen.
Aha. Ich bin Clown Fritz.
Aha. Fritz hast du eine
Far kate Ja krikich diel
Ja danke Und es machte sich auf
den weg.

Jetzt war
Es Am
banhot
Estastete
Nochmal
An der
Hosen
tasche
op der
Amn dawa
Dan Stikes
In den Zuk
Wie da die
Felder An
den Stein Menchen
For bei brausten.
Endlich wa Es da.
der Zug Vor grade los
STOP MEIN
ARM.
Zu spet Er
Wawek.
Es dachte
Nicht auf
geben Und
Es Rante
HURA ER HILF AN.
Es Stik wieder ein.
Es dachte Einfach
weiter fan.
Hura Der arm
wanoch da

Da ging Es zum Bord restaurant
Leker.
MEIN dAWAJA
Der Clown.
000 Hato Fritz
0 Du bist Das
Halbstein Menchen.
ALSIE AUFGESSEN HATEN
Stigen Sie Aus.
0 Fritz las far
ZUM MITTEN
Ogenaurichtig für
UNS Und Sie
Lekten sich
Ins Bett
Und sischifen
Sofort
Ein.
Llöwen
Um mein arm fest zu
geben.
Dan gingensi zum Eifelturm
ABER was wadas
Auf den eifelturm
wa ein Löwen
kefig

Amnesten
Morgen
wadas
Steinmenchen
wekk
Wobistdu
Hir ertöntes
In einem Schrank.
Ach soda bist du.
Ich habe überall
Nach mein arm
gesucht.
Der ist unter
deiner deke.
Ach So. Hura
Was Suchen wir eigendlich?
Ich erglers dir.
Wir brauchen
Spuke.
Um mein arm fest zu
geben.

ABA Hilfe
Der Löwen kefig
Vil Runter Ditur
Sprang Auf
Der Löwe Bis Das
Stein Menchen
Da filinein
Zan Raus
Under ging
Wek
Hura
Anden
Zan
Hing Spuke
Dan kam wider
Fritz Und sigle-
den den arm
An.
Und wens nicht
gestor bensind dan
Leben Si ngah heute

18.12.18
leo

IMPRESSUM

HIER STEHT,
WER ALLES AN DIESEM HEFT
MITGEARBEITET HAT...

Heldenh(a)eft
Ausgabe 1/2019 | Auflage 3.000 Exemplare

Herausgeberin
INITIATIVE für unsere Kinder- und Jugendklinik Freiburg, e. V.,
Prof. Dr. Charlotte Niemeyer, Vorsitzende

In Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Freiburg,
Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin

Verantwortlich
Dr. Eckhard Olschewski, Dr. med. Thomas Vraetz

Redaktion
Guido Meyer (komm-meyer.com),
Dr. med. Thomas Vraetz

Redaktionsadresse
INITIATIVE für unsere Kinder- und Jugendklinik Freiburg, e. V.,
Mathildenstraße 1, 79106 Freiburg

Mit freundlicher Unterstützung von:
Badische Zeitung

Badische Zeitung

Universitätsklinikum Freiburg

**UNIVERSITÄTS
KLINIKUM FREIBURG**

Texte
Julia Benning, Guido Meyer, Dr. med. Thomas Vraetz

Konzeption, Gestaltung und Produktion
Julia Benning (juliabenning.de)

Konzeption und Fotografie
Britt Schilling, Freiburg (brittschilling.de)

Druck
Poppen & Ortmann Druckerei und Verlag KG, Freiburg



#ZUKUNFT

Sie wollen helfen?

Werden auch Sie Förderin oder Förderer dieses einzigartigen, zukunftsorientierten Versorgungskonzepts unserer Kinder- und Jugendklinik Freiburg!

SPENDEN SIE AN:

INITIATIVE für unsere Kinder- und Jugendklinik Freiburg, e.V.

Spendenkonto DE 5668 0501 0100 1316 2519

Prof. Dr. Charlotte Niemeyer, 1. Vorsitzende der INITIATIVE

SIE MÖCHTEN MEHR ERFAHREN?

Rufen Sie uns an: 0761 270-48 888

oder schreiben Sie uns: info@initiative-kinderklinik.de



INITIATIVE
für unsere Kinder- und Jugendklinik Freiburg