

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 die „Spreu vom Weizen“ trennen können.

In 45-minütigen Vorträgen schildern unsere Expertinnen und Experten gut verständlich die neuesten Erkenntnisse. Anschließend können Sie sich an den Mitmach- und Informationsstationen auf dem „Markt der Gesundheit“ mit den Expertinnen und Experten unterhalten, über Prävention, Selbsthilfe, Diagnostik, Behandlung und Rehabilitation informieren oder schauen, wie es um Ihre eigene Gesundheit bestellt ist.

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

Wir freuen uns auf Sie vor Ort!

So sind Sie dabei:

Campus Lehre (N 55) | Martinistr. 52 | 20246 Hamburg
Alle Informationen zur **VERANSTALTUNG** und zum **LIVE-STREAM** www.gesundheitsakademie-uke.de

Zeit:

Beginn um 18.30 Uhr

Kontakt:

Gesundheitsakademie UKE
E-Mail: gesundheitsakademie@uke.de
www.gesundheitsakademie-uke.de

Das Programm



18. 10. 2021

**WIE SICH UMWELT AUF DAS GEHIRN AUSWIRKT –
und was es gesund hält**

Prof. Dr. Simone Kühn



1. 11. 2021

**DAS SCHWEIGEN DER LEBER –
hineinhören reicht nicht, nur Wissen schützt!**

Priv.-Doz. Dr. Johannes Kluwe



15. 11. 2021

**DAMIT DIE BLASE NICHT SCHWÄCHELT –
Inkontinenz vorbeugen, früh erkennen
und behandeln**

Prof. Dr. Margit Fisch



29. 11. 2021

**DIE KRANKHEIT DER UNGEWISSHEIT –
Neue Erkenntnisse über Ursachen und Therapie
der Multiplen Sklerose**

Prof. Dr. Manuel A. Friese

Prof. Dr. Christoph Heesen



13. 12. 2021

**WENN DER BEIPACKZETTEL KRANK MACHT –
wie Erwartungen die (Neben-)Wirkungen
beeinflussen**

Prof. Dr. Christian Büchel



Gesundheitsakademie



Gesundheits-
akademie **UKE**

Programm 2021

**Medizin für
Menschen mit Neugier**

Vorträge und Markt der Gesundheit

Campus Lehre (N 55) | Martinistr. 52 | 20246 Hamburg
Vorträge auch im **LIVE-STREAM**

18. 10. 2021

WIE SICH UMWELT AUF DAS GEHIRN AUSWIRKT – und was es gesund hält



Prof. Dr. Simone Kühn Leiterin | Arbeitsgruppe Neuronale Plastizität, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Lise-Meitner-Gruppe Umweltneurowissenschaften am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung

Sich erholen und sich etwas Gutes tun? Das geht! Wer gut zwei Stunden pro Woche im Wald, in Parks oder auf Wiesen verbringt, stärkt seine Gesundheit. Und Studien zeigen, dass ein Spaziergang im Wald nicht nur unser Wohlbefinden verbessert, sondern auch noch unser Denkgorgan, das Gehirn, in Schwung bringt. Doch wie wirkt die (städtische) Umwelt auf unsere geistige Gesundheit und die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns? Wie viel und welche Natur stärkt sie? Wie „grün“ müssen Arbeitswelten gestaltet werden?

1. 11. 2021

DAS SCHWEIGEN DER LEBER – hineinhören reicht nicht, nur Wissen schützt!



Priv.-Doz. Dr. Johannes Kluwe

Ltd. Oberarzt, I. Medizinischen Klinik u. Poliklinik (Gastroenterologie mit Sektionen Infektiologie u. Tropenmedizin)

Die Leber ist zentral für unser Leben: Sie produziert Hormone, aktiviert das Immunsystem, steuert die Blutgerinnung, entfernt Abfall und Gifte, liefert unseren Muskeln Brennstoff, versorgt uns mit Energie, wenn Nahrung knapp ist – und sie erneuert sich ständig. Als einziges Organ kann sie nachwachsen. Wer heute zwei Drittel einer gesunden Leber spendet, hat nach drei Monaten wieder eine vollständige Leber. Die Leber erholt sich, wenn wir sie nach Belastungen in Ruhe lassen. Aber wenn nicht, leidet sie still. Was bekommt der Leber? Warum ist Fasten ungesund? Woran merken wir, dass es unserer Leber nicht gut geht?

15. 11. 2021

DAMIT DIE BLASE NICHT SCHWÄCHELT – Inkontinenz vorbeugen, früh erkennen und behandeln



Prof. Dr. Margit Fisch

Direktorin der Klinik und Poliklinik für Urologie

Sprechen wir darüber! Viel zu oft wird Inkontinenz als ein Tabu-Thema betrachtet. Dabei gibt es überhaupt keine Gründe, sich zu verstecken. Schätzungsweise fünf bis acht Millionen Menschen leiden an Inkontinenz jede zweite Frau erlebt eine Blasenentzündung. Doch was verursacht diese Erkrankungen der Blase, die normalerweise 400 bis 600 Milliliter und in Ausnahmesituation sogar bis zu eineinhalb Liter Harn speichern kann? Wie werden die Erkrankungen dieses Hohlorgans diagnostiziert? Welche Therapien helfen, die Lebensqualität zu erhalten oder wie können sie zurückzugewonnen werden? Wie kann man vorbeugen?

29. 11. 2021

DIE KRANKHEIT DER UNGEWISSHEIT – Neue Erkenntnisse über Ursachen und Therapie der Multiplen Sklerose



Prof. Dr. Manuel A. Friese | **Prof. Dr. Christoph Heesen**

Direktor des Instituts für Neuroimmunologie und Multiple Sklerose (MS) im ZMNH | Leiter der MS-Ambulanz und -Tagesklinik, Klinik für Neurologie

Kraftlosigkeit, Vergesslichkeit, Beeinträchtigungen beim Sehen, Abgeschlagenheit, eine gestörte Koordination von Bewegungen, Lähmungserscheinungen, Gleichgewichtsstörungen, Müdigkeit, depressive Verstimmungen... eine Multiple Sklerose kann sich mit einer Vielzahl unterschiedlicher Symptome bemerkbar machen. Sie trifft meist jüngere Menschen, die im Alter zwischen 20 und 40 Jahren die ersten Symptome bemerken. Was weiß die Medizin heute über die Ursachen dieser entzündlichen Erkrankung des Nervensystems, an der Frauen etwa vier-

mal häufiger als Männer erkranken? Welche Fortschritte konnten in der Diagnostik dieser bislang unheilbaren Krankheit in den vergangenen fünf Jahren erzielt werden? Welche neuen Therapien gibt es? Helfen Bewegung und Ernährung?

13. 12. 2021

WENN DER BEIPACKZETTEL KRANK MACHT – wie Erwartungen die (Neben-)Wirkungen beeinflussen



Prof. Dr. Christian Büchel

Direktor des Instituts für Systemische Neurobiologie

Allergische Reaktionen, Hautjucken, Herzrasen, Atemnot ... solche Hinweise auf Nebenwirkungen in den Beipackzetteln können ausreichen, damit die beschriebenen Beschwerden selbst dann auftreten, wenn eine wirkstofflose Tablette (Placebo) verabreicht wird. Doch nicht nur Beipackzettel auch die ärztliche Aufklärung über mögliche Komplikationen einer Therapie können die Häufigkeit von unerwünschten Wirkungen erhöhen. Das behindert eine effektive Behandlung. Wie entstehen diese Noceboeffekte, deren Gegenspieler die Placeboeffekte sind? Welche psychologischen Mechanismen spielen eine Rolle? Haben Nocebo- und Placeboeffekte gemeinsame oder unterschiedliche neurobiologische Grundlagen? Kann das Eintreten des Noceboeffektes verhindert werden? Und wenn ja, wie?

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

in Kooperation mit

