



Freuen sich über die Zertifizierung (v.l.): Ärztin Melina Bärbdel Ulique-Schröder, der Direktor der Frauenklinik Prof. Dr. Achim Rody, Dr. Fabian Kohls, Leiter des Ausbildungszentrum, Prof. Dr. Maggie Banys-Paluchowski, Leiterin des Brustzentrum und Oberärztin Dr. Katharina Kaschner.

UKSH: Frauenklinik als Ausbildungsklinik zertifiziert

Facharztausbildung am Campus Lübeck um Operationstechniken erweitert.

LÜBECK. Die Frauenklinik am UKSH, Campus Lübeck, darf künftig angehende Fachärztinnen und Fachärzte nach einem der höchsten Qualitätsstandards in ästhetischen, plastischen und wiederherstellenden Operationsverfahren der Gynäkologie ausbilden. Im Mittelpunkt stehen operative Techniken zur Verbesserung und Wiederherstellung des Erscheinungsbildes von Brust, Bauchdecke und weiblichem Genital. Die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein (UKSH), Campus Lübeck, ist damit eine von nur vier Kliniken in Deutschland und die erste in Norddeutschland, die von der Arbeitsgemeinschaft für ästhetische, plastische und wiederherstellende Operationsverfahren in der Gynäkologie e.V.

(AWOGyn) als Ausbildungsklinik zertifiziert wurde. Das Brustzentrum am Campus Lübeck zählt zu den größten universitären Brustzentren Deutschlands. Angehende Fachärztinnen und Fachärzte werden künftig strukturiert in ästhetischen, plastischen und wiederherstellenden Operationsverfahren der Gynäkologie ausgebildet. Ein Schwerpunkt liegt auf praxisnahen Techniken der Mammachirurgie und Onkoplastik.

ZERTIFIZIERTE QUALITÄTSSTANDARDS UND GEZIELTE NACHWUCHSFÖRDERUNG

Grundlage für die Anerkennung sind verbindliche Qualitätsstandards in der Brustchirurgie. Das Brustzentrum des UKSH ist seit 2008 durch die Deutsche Krebsgesellschaft

(DKG) zertifiziert und erfüllt damit eine zentrale Voraussetzung. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der gezielten Nachwuchsförderung. Das Zentrum bietet regelmäßig OP-Workshops und Hospitationen an. Zudem gibt es ein strukturiertes Curriculum für die operative Ausbildung mit dem Ziel, die Qualifikation als Brustoperateurin oder Brustoperateur gemäß dem Ausbildungskatalog der AWOGyn zu erwerben. Am Campus Lübeck sind Dr. Fabian Kohls und Prof. Dr. Maggie Banys-Paluchowski, Leiterin des Brustzentrums Lübeck, zertifiziert; zwei weitere befinden sich derzeit in der entsprechenden Ausbildung. Die Kurse werden nach den Kriterien der AWOGyn begutachtet und zertifiziert.

GESUNDHEITS-TIPP

Erste Hilfe und Vorbeugung bei Sonnenbrand

Auch wenn man noch so gut aufpasst, passiert es manchmal leider trotzdem: nach einem ausgiebigen, sonnigen Outdoor-Tag zeigen sich Symptome eines Sonnenbrands. Je nach Schwere sind dann verschiedene Maßnahmen notwendig, um die Beschwerden rasch zu lindern. Grundsätzlich wird empfohlen, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen und dem Sonnenbrand so gut wie möglich vorzubeugen. Mit dem Einhalten bestimmter Regeln kann das Risiko minimiert werden.

WIE ENTSTEHT EIN SONNENBRAND?

Bekommt unsere Haut zu viel Sonne ab, entwickelt sich in den meisten Fällen ein Sonnenbrand. Das Sonnenlicht besteht grundsätzlich aus Strahlen mit unterschiedlicher Wellenlänge, dabei ist die ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) diejenige, die für den Sonnenbrand verantwortlich ist.

DIESE UNTERSCHIEDE GIBT ES:

- UV-A Strahlen: sind langwellig und dringen tief in die Haut ein. Sie verursachen vorzeitige Hautalterung und schädigen unsere Haut nicht nur äußerlich.
- UV-B Strahlen: sind kurzwellig und für Sonnenbrände verantwortlich. Sie schädigen die Zellen in der sogenannten Epidermis (Oberhaut). Dabei kommt es zu einer akuten Entzündungsreaktion in der Haut.

Unsere Haut vergisst nicht: Bei häufigen Schädigungen durch UV-Strahlung

können dauerhafte Schäden am Erbmaterial entstehen. Auswirkungen durch Sonnenbestrahlung zeigen sich oftmals erst nach Jahren oder Jahrzehnten, und zwar in Form von

- Pigmentflecken,
- Faltenbildung oder
- Hautkrebs.

WELCHE SYMPTOME KÖNNEN AUFTRETEN?

Entsteht ein Sonnenbrand, kann sich das an betroffenen Hautstellen bemerkbar machen durch:

- gerötete Haut,
- Jucken,
- Hitzegefühl,
- Berührungsempfindlichkeit,
- Schmerzen,
- Blasenbildung
- etc.

WAS KANN MAN BEI AKUTEM SONNENBRAND TUN?

Werden erste Anzeichen eines Sonnenbrands, wie etwa Brennen, Jucken oder Rötterfärbung der Haut wahrnehmbar, sollte man sofort aus der Sonne gehen!



Bemerkt man einen Sonnenbrand, können folgende Maßnahmen

nahmen helfen:

- Raus aus der Sonne und einen kühlen, schattigen Platz aufsuchen!
- Kühlende und feuchte Umschläge auflegen!
- Aloe-Vera Gel aus dem Kühlschrank auftragen, das kann den Juckreiz lindern!
- Nicht vergessen, ausreichend Wasser zu trinken!

WIE KANN ICH MICH SCHÜTZEN?

UV-Strahlung ist unter anderem ein Risikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs. Ein verantwortungsvoller Umgang mit UV-Strahlen ist daher besonders wichtig – dazu gehört der richtige Sonnenschutz. Sonnenschutzmittel ist bei längerem Aufenthalt im Freien keine Option, sondern ein absolutes Muss. Dabei empfiehlt es sich,

- Sonnenmittel mit UVA- und UVB-Schutz zu verwenden,
- einen entsprechend hohen Lichtschutzfaktor auszuwählen,
- mindestens 30 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien das Sonnenschutzmittel aufzutragen.

Auch Kleidungsstücke wie

- T-Shirts (idealerweise mit eingearbeitetem UV-Schutz),
- Hosen und

► Kopfbedeckungen können einen Schutz vor Sonneneinstrahlung bieten und sollten zusätzlich zu Sonnenschutzmitteln verwendet werden.

UV-Strahlung kann zudem auch Schädigungen am Auge bewirken, daher ist bei starker Sonneneinstrahlung eine Sonnenbrille sehr wichtig.

WANN SOLLTE ICH DIE SONNE MEIDEN?

Zwischen 11 und 15 Uhr, also um die Mittagszeit, scheint die Sonne am intensivsten und entfaltet viel Kraft. Zu dieser Zeit sollte man die direkte Sonneneinstrahlung also idealerweise meiden und kühle Schattenplätze aufsuchen. Zudem ist die Sonneneinstrahlung beispielsweise auch in großer Höhe oder in südlichen Breiten etwas intensiver: Schnee, glitzerndes Wasser oder Sand reflektieren UV-Strahlung, wodurch sie sich verstärkt.

Wichtig: Babys und Kleinkinder sollten nie der prallen Sonne ausgesetzt werden. Bei Aufenthalten im Freien ist der richtige Sonnenschutz in Form von bedeckender Kleidung für empfindliche Kinderhaut besonders wichtig. Haben Sie noch Fragen zum Thema Sonnenbrand? Kommen Sie zu uns in die Pinguin-Apotheken, wir beraten Sie jederzeit gerne.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Keine Kompromisse bei Migräne

Pulsieren, Pochen, Hämmern sowie Lichtempfindlichkeit und mehr: Migräne quält Betroffene meist sogar über mehrere Tage. Während viele Schmerzmedikamente lediglich den Schmerz lindern, setzt Formigran (Apotheke, rezeptfrei) gezielt dort an, wo der Migräne-Schmerz entsteht: Formigran kann die erweiterten Blutgefäße der Hirnhaut auf Normalgröße verengen und so die Ursache der Migräne direkt am Ort des Geschehens bekämpfen. Auch Begleitsymptome wie Übelkeit, Licht- oder Lärmempfindlichkeit werden bekämpft. Bereits nach zwei Stunden kann die maximale Wirksamkeit erreicht werden. Zudem sorgt Formigran für eine langanhaltende Schmerzlinderung. Die zwei Tabletten pro Packung sind daher meist ausreichend.

Für Ihre Apotheke:

Formigran
(PZN 02195485)

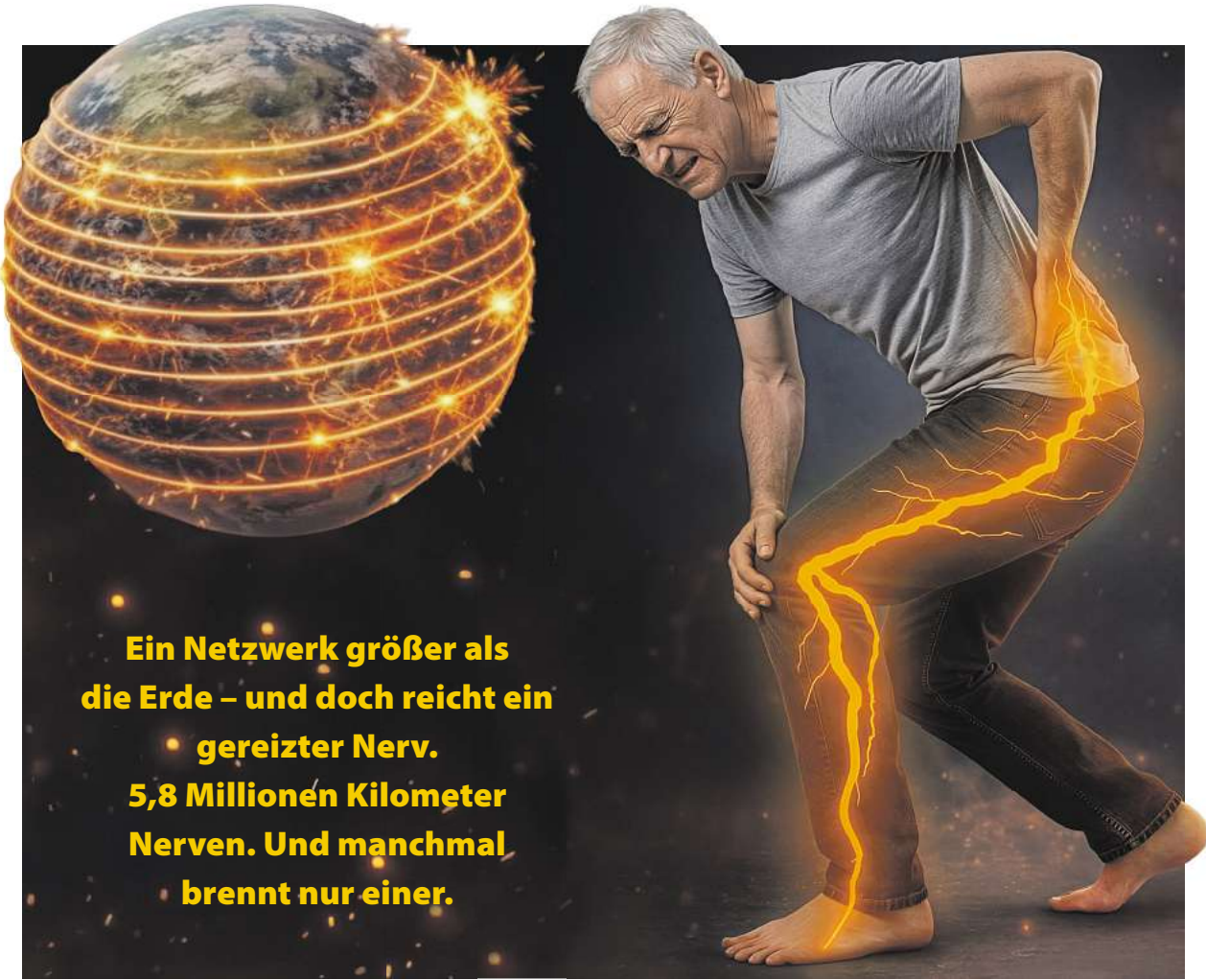
www.formigran.de

Vor der Einnahme sollte Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden. • Abbildung Betroffenen nachempfunden
FORMIGRAN 2,5mg Filmtablette. Wirkstoff: Naratriptan (als Naratriptanhydrochlorid). Akute Behandlung der Kopfschmerzphasen von Migräneanfällen mit und ohne Aura. Enthält Lactose. www.formigran.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Faszinierende Fakten der Neurobiologie

5,8 Mio. km Nerven im Körper: Schon einer reicht für höllische Schmerzen

Das Nr. 1* Arzneimittel bei Nervenschmerzen kann helfen



Ein Netzwerk größer als die Erde – und doch reicht ein gereizter Nerv. 5,8 Millionen Kilometer Nerven. Und manchmal brennt nur einer.

5,8 Millionen Kilometer – so lang sind alle Nervenfasern eines Menschen aneinandergelagt. Eine Strecke, die für 145 Erdumrundungen reicht. Doch der kleinste Defekt kann zu größten Schmerzen führen.

Ob bewusst oder unbewusst – Nerven steuern alles, was in unserem Körper passiert. Vor allem jeden Schmerzimpuls! Millionen Deutsche kennen ziehende Schmerzen im größten Nerv, dem Ischias. Aber auch hinter brennenden Waden, tauben Fußsohlen oder Kribbeln können geschädigte Nerven stecken. Wie ein dichtes Netz ziehen sich Nervenzellen und ihre langen Ausläufer, die Nervenfasern, durch den Körper. Ein Netzwerk, das ununterbrochen arbeitet, bis es gestört wird.

Eingeklemmt, gereizt, gequetscht

Ein eingeklemmter Nerv in der Halswirbelsäule – schon schießt ein brennender Schmerz vom Nacken bis in den Arm. Ein Bandscheibenvorfall im Lendenbereich – jede Bewegung wird

zur Qual. Für viele Betroffene die Hölle auf Erden: Fibromyalgie – rätselhaft, muskeltatigartige Schmerzen am ganzen

Körper. Auch hier spielen die Nerven eine zentrale Rolle. So unterschiedlich diese Beschwerden wirken – oft steckt

die gleiche Ursache dahinter: **gereizte oder geschädigte Nerven.** Was viele nicht wissen: **Bei Nervenschmerzen helfen vie-**

le Schmerzmittel kaum. Der Grund: Sie wirken nur bei Gelenk- oder Muskelschmerzen.

Restaxil: Gezielte Behandlung von Nervenschmerzen

Nervenexperten haben einen speziellen 5-fach-Wirkkomplex aus natürlichen Arzneipflanzen entwickelt, der verschiedene Arten von Nervenschmerzen ins Visier nimmt: **Restaxil Tropfen.** Das rezeptfreie Arzneimittel ist zur gezielten Behandlung von Nervenschmerzen zugelassen und mittlerweile die **Nr. 1* in deutschen Apotheken.** Restaxil ist individuell dosierbar und gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:

Restaxil
(PZN 12895108)

www.restaxil.de

*OTC Arzneimittel bei Nervenschmerzen zur oralen Einnahme, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2026 • Abbildung Betroffenen nachempfunden
RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dtl. D2, Spigelia anthelmia Dtl. D2, Iris versicolor Dtl. D2, Cyclamen purpurascens Dtl. D3, Cimicifuga racemosa Dtl. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing