

Health Bells

Novembre 2025

Meng Gesundheit an ech

PARTNERSCHAFT SPUERKEESS/GESONDHEETSZENTRUM

Wo Gesundheit auf Unternehmertum trifft

Françoise Thoma und Angèle Schmitz
im Gespräch mit Health Bells

GESONDHEETSZENTRUM

Gesundheit im Fokus - Präventivmedizin als Investition in die Zukunft

Interview mit der Direktorin Dr. Kathrin Buck



BOÎTE À OUTILS

Ein Blick ins Auge – die Zukunft der ADHS-Diagnostik

ZithaMobil

Aide et soins à domicile

En cette période de fêtes de fin d'année, ZithaMobil tient à vous adresser ses meilleurs vœux de bonheur, de santé et de sérénité.

Parce que la vie ne s'arrête pas pendant les fêtes, nos équipes restent à vos côtés **7/7 et 24/24, y compris les jours fériés.**

- soins infirmiers et accompagnement palliatif
- aide aux activités quotidiennes
- conseils personnalisés
- foyers de jour

ZithaMobil
À vos côtés, jour et nuit,
même pendant les fêtes !



Tél. 40 144 2280



Marc Glesener

Rédacteur responsable
Administrateur délégué Santé Services S.A.

Ne laisser rien au hasard !

La médecine préventive est un levier important en matière de santé. Dans cette édition, vous découvrirez comment une prévention efficace, des contrôles réguliers et un mode de vie conscient peuvent non seulement réduire le risque de maladies graves, mais aussi améliorer durablement la qualité de vie.

De plus en plus de personnes réalisent que leur santé n'est pas un produit du hasard, mais le résultat de leurs propres choix et d'une prise en charge médicale professionnelle. La médecine préventive n'est pas un luxe, mais un investissement pour l'avenir – pour une vie plus longue et en meilleure santé. Que ce soit au quotidien, au travail ou en famille : la prévention commence aujourd'hui, car la santé est notre bien le plus précieux.

Dans ce numéro, d'éminents experts qui prennent en charge des patients au Luxembourg analysent la situation de la médecine préventive à Luxembourg et donnent des conseils pratiques. Comme toujours, le magazine est complété par des articles sur l'innovation médicale, des conseils en matière de nutrition et des actualités intéressantes en matière de santé.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.

Nichts dem Zufall überlassen!

Präventivmedizin ist das Herzstück moderner Gesundheitsvorsorge. In dieser Ausgabe erfahren Sie, wie durch frühzeitige Vorsorge, regelmäßige Checks und einen bewussten Lebensstil nicht nur das Risiko für ernsthafte Erkrankungen gesenkt, sondern auch die Lebensqualität nachhaltig verbessert werden kann.

Immer mehr Menschen erkennen, dass Gesundheit kein Zufall ist, sondern das Ergebnis eigener Entscheidungen und professioneller medizinischer Betreuung. Präventivmedizin ist kein Luxus, sondern eine Investition in die Zukunft – für ein längeres, gesünderes Leben. Ob im Alltag, bei der Arbeit oder in der Familie: Vorsorge beginnt heute, denn Gesundheit ist unser wertvollstes Gut.

Zu dem zentralen Themenkreis dieser Ausgabe beziehen Experten aus den verschiedensten Sparten, die in Luxemburg Patienten betreuen, Stellung. Abgerundet wird die Ausgabe, wie immer, durch Beiträge über medizinische Innovation, Tipps in Sachen Ernährung und interessante News in Sachen Gesundheit.

Wir wünschen Ihnen eine gute und informative Lektüre.

SANTÉ

Actualités..... 04-05



DOSSIER THÉMATIQUE

Médecine préventive..... 06-19



MÉDECINE PRÉVENTIVE

Gesundheit im Fokus - Präventivmedizin als Investition in die Zukunft..... 16-19

UN PRODUIT - UNE RECETTE

Les choux de Bruxelles.... 22-23



MEDICAL NEWS

L'importance renouvelée de la vaccination / Une Europe unie contre le cancer grâce à de meilleures données / Une avancée majeure pour l'imagerie cardiaque / Total Body Mapping 26-27

INFOS

Urgences et Agenda..... 28-30

100% news

LE SAVIEZ-VOUS?



29 ET 30 NOVEMBRE

Bazar de la Croix-Rouge

Le traditionnel Bazar de la Croix-Rouge revient ce week-end (29 et 30 novembre) sous le chapiteau du Glacis !

Vous ne savez pas quoi faire avec vos enfants ? Envie de réaliser un achat solidaire pour Noël ? Venez chiner objets artisanaux, vêtements de seconde main et gourmandises, et profitez du food village. Nos maisons relais proposeront des espaces ludiques et des activités pour petits et grands, et le Kleeschen fera sa visite tant attendue. L'argent récolté soutiendra nos actions pour enfants et jeunes en difficulté au Luxembourg et ailleurs.



ACTUALITÉS

Nouvelle adresse pour le Gesondheets-Zentrum



Le GesondheetsZentrum a déménagé ! Retrouvez-nous désormais à la Cloche d'Or, à la **Tour Zenith - 3^e étage - 21, Boulevard Friedrich Wilhelm Raiffeisen (L-2411)**. Nos services restent les mêmes, dans un cadre moderne et accessible.

Pour toute information ou prise de rendez-vous, contactez-nous ou visitez notre site.

À bientôt dans nos nouveaux locaux !
www.gesondheetszentrum.lu

ACTEUR DE MA SANTÉ

Nouvelle rubrique : comprendre et prévenir l'AVC



La plateforme Acteur de ma santé propose un nouveau contenu sur l'AVC et l'AIT qui retrace le parcours de soins, de l'arrivée aux urgences au retour à domicile, et aide à prévenir une récurrence.

Fidèle à sa mission de prévention et d'éducation à la santé, Acteur de ma santé propose des informations claires, accessibles à tous, et validées par un comité éditorial composé de professionnels de santé des Hôpitaux Robert Schuman.

Vous y trouverez les signes d'alerte, les facteurs de risque, le rôle de l'unité neuro/STROKE et celui des soignants engagés pour une prise en charge personnalisée.

À découvrir dès maintenant :
www.acteurdemasante.lu



HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

Recertification de la Clinique de Néphrologie : l'excellence confirmée

La Clinique de Néphrologie des Hôpitaux Robert Schuman (HRS) vient d'être recertifiée « **Nephrologische Schwerpunktklinik** » par la Société Allemande de Néphrologie (DGfN).

Déjà premier établissement luxembourgeois à recevoir cette distinction en 2019, les HRS confirment leur engagement en faveur de la qualité et de la sécurité des soins.

Cette reconnaissance internationale, habituellement réservée à de grands centres universitaires allemands, salue le haut niveau d'organisation, la compétence des équipes et l'excellence de la prise en charge des patients.

Une belle réussite collective qui illustre pleinement notre axe stratégique : l'Excellence au service du patient.

EXCELLENCE

Les Hôpitaux Robert Schuman obtiennent le label « Entreprise, partenaire pour l'emploi »



Les Hôpitaux Robert Schuman ont reçu le 30 septembre le label « Entreprise, partenaire pour l'emploi », récompensant leur engagement en responsabilité sociétale, insertion

professionnelle et collaboration avec l'ADEM. Ce label s'inscrit dans notre stratégie « Employee Experience et « Talent Management », visant à valoriser nos collaborateurs et développer leurs compétences. Il incarne aussi notre valeur clé : l'esprit d'équipe.

Merci aux équipes internes dont l'engagement a rendu cette reconnaissance possible.

Cette distinction confirme notre volonté d'un environnement inclusif et innovant.

JOURNÉE MONDIALE DE LA VUE Un après-midi dédié à la sensibilisation et à l'inclusion par le sport



Le jeudi 16 octobre, à l'occasion de la Journée Mondiale de la Vue, les Hôpitaux Robert Schuman ont ouvert les portes de l'Hôpital Kirchberg pour un événement placé sous le signe de la santé visuelle et de l'inclusion par le sport. De 13h à 18h, un véritable village découverte a pris vie dans le hall d'accueil, réunissant associations, professionnels de santé et visiteurs venus nombreux pour s'informer et échanger.

Parmi les animations les plus appréciées, la photographie de l'iris, réalisée par un photographe professionnel, a permis à chacun de découvrir son regard sous un nouvel angle.

Sur les stands, les participants ont pu rencontrer les équipes du Service National d'Ophtalmologie Spécialisée (SNOS), les représentants du Lions International District 113 et du Service ophtalmologique universitaire de Homburg pour le Don de Cornée, de la Fondation CBM Luxembourg,

du Centre pour le développement des compétences relatives à la vue (CDV) ou encore de la Fondation Lëtzeburger Blannevereengung (FLB).

L'après-midi fut également rythmé par des démonstrations sportives accessibles à tous. Le public a pu s'essayer au showdown (tennis de table adapté), au vélo tandem ou encore au céci-tennis, encadré par les associations Les Tandems de la Vue ASBL, FLB et SNOS.

En soirée, l'auditoire de l'Hôpital Kirchberg a accueilli la conférence « Le sport et la déficience visuelle – une approche interdisciplinaire ». Après les mots d'accueil du docteur Marc Berna, directeur général des HRS, plusieurs intervenants – dont le docteur Michelle Berna-Thill, ophtalmologue et médecin référent du SNOS, Sidney Loes, Sophie Moes, thérapeutes du sport du CDV, et Mathis Finke, chargé de développement et de formation au Comité paralympique luxembourgeois, – ont partagé leurs perspectives sur la pratique sportive adaptée et le rôle essentiel du sport dans l'épanouissement des personnes malvoyantes.

La journée s'est achevée sur le vernissage d'une exposition de photo-collages du CDV.

LE GROUPE HRS MISE SUR LE SITE CLOCHE D'OR Imagerie médicale avec IRM et mammographie, traitement ambulatoire et prévention



Le groupe des Hôpitaux Robert Schuman a inauguré son nouveau site d'imagerie médicale à Cloche d'Or, renforçant ainsi son offre décentralisée au service des patients. Situé dans le complexe Zénith/Shopping Center, ce centre de 900 m² dispose d'une IRM, d'un mammographe, d'un scanner CT et d'appareils de radiographie, ainsi que des espaces dédiés aux consultations et à l'administration.

Le premier étage est dédié à la radiologie, le second accueillera prochainement des activités ambulatoires, tandis que le troisième étage abrite le centre de santé « GesondheetsZentrum », géré par la Fondation Hôpitaux Robert Schuman.

Ce centre propose des bilans de santé complets, des conseils nutritionnels et des programmes de prévention.

Cloche d'Or, quartier en pleine expansion avec ses infrastructures modernes, son accessibilité optimale et ses services variés, constitue un emplacement stratégique idéal pour ce développement.

Plus d'informations sur :
www.hopitauxschuman.lu

DIE SPUERKEESS ALS FIRMIENKUNDE DES GESONDHEITSZENTRUMS DER FHRS

Wo Gesundheit auf Unternehmertum trifft

Françoise Thoma und Angèle Schmitz im Gespräch mit Health Bells

VON JEAN-PAUL SCHNEIDER



Die Spuerkeess, als eine der bekanntesten und bedeutendsten Finanzinstitutionen Luxemburgs, spielt nicht nur eine zentrale Rolle in der wirtschaftlichen Entwicklung des Landes, sondern setzt auch auf eine verantwortungsvolle Unternehmensführung mit Blick auf die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden. Als Firmenkunde des GesondheetsZentrums der Fondation Hôpitaux Robert Schuman (FHRS) zeigt die Bank, wie wichtig präventive Gesundheitsmaßnahmen, moderne Betreuungskonzepte und nachhaltige Partnerschaften im Unternehmenskontext geworden sind. Im folgenden Interview möchten wir gemeinsam mit Vertreterinnen der Spuerkeess, Generaldirektorin Françoise Thoma und Angèle Schmitz vom HR & People Management, Einblicke in diese Zusammenarbeit gewinnen, ihre Motivation beleuchten und erfahren, welchen Mehrwert das GesondheetsZentrum für das Unternehmen und seine Belegschaft hat.

„Wir setzen bei der Spuerkeess voll und ganz auf Prävention.“

GANZHEITLICHE GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

Können Sie ihr Unternehmen kurz vorstellen?

Françoise Thoma (FT): Die Spuerkeess ist die älteste Finanzinstitution am Finanzplatz Luxemburg. Sie wurde im Februar 1856 gegründet und ist heute im Großherzogtum Marktführer im Retailkundengeschäft, d.h. Geldanlagen,

Wohnungsbaudarlehen, Sparbücher usw. Als Universalbank beschäftigt sie 2 000 Mitarbeitende, inklusive Voll- und Teilzeitverträge.

Welche Rolle spielt die betriebliche Gesundheit in ihrem Unternehmen?

FT: Für uns als Spuerkeess-Direktion ist die Gesundheit unserer Angestellten extrem wichtig, denn ein gesunder Mitarbeitender ist zufriedener mit seinem Leben, weniger krank und engagierter am Arbeitsplatz. Bei uns bleiben die Leute im Prinzip sehr lange, fast ihre gesamte berufliche Karriere oder zumindest einen großen Teil davon, und wir begleiten die Kolleginnen und Kollegen auch als Menschen über diese Zeit und stehen ihnen bei, denn jeder hat mal gesündere und weniger gesündere Lebensphasen im Laufe seiner Karriere.

Angèle Schmitz (AS): Auch die Personalabteilung der „Spuerkeess“ ist sehr engagiert, den Mitarbeitenden Werkzeuge



Françoise Thoma
Generaldirektorin



Angèle Schmitz
HR & People Management

FOTOS : SPUERKEESS

an die Hand zu geben, sich besser um ihre Gesundheit zu kümmern. Zum Thema Vorbeugung organisieren wir regelmäßig Konferenzen und Gesundheitswochen / Gesundheitstage. Wir beschäftigen im Haus eine Arbeitspsychologin und richten so genannte „Toolboxes – Santé“ ein, damit unsere Angestellten Antworten auf ihre Fragen finden. Wir begleiten sie auch, wenn sie krank sind, und sind für sie da, wenn sie nach längerer, krankheitsbedingter Abwesenheit an ihren Arbeitsplatz zurückkehren und den Wiedereinstieg in die Berufswelt machen. Es besteht ebenfalls die Möglichkeit, einen kurzen, unbezahlten Urlaub zu beantragen, wenn man in einer Situation ist, in der vielleicht Kinder oder Eltern vermehrt Begleitung und Unterstützung brauchen.

FT: Wir sind auch flexibel, wenn jemand in einer außergewöhnlichen Lebenssituation ist, weil er selbst krank ist oder ihm nahestehende Personen in einer schwierigen Lage sind, dann gewähren wir zusätzlichen Urlaub oder spezielle Arbeitszeitregelungen.

Gibt es bereits interne Programme oder Kooperationen im Bereich Mitarbeitergesundheit?

FT: Wir setzen hier voll und ganz auf Prävention: Zum einen stellen wir unseren Mitarbeitenden gratis ein professionelles Fitnessstudio in der Bank zur Verfügung, bieten diverse Kurse und Konferenzzyklen zum Thema Vorbeugung an und unterstützen finanziell den „Cercle amical, culturel et sportif“ der Bank. Zum anderen pflegen wir natürlich eine enge Zusammenarbeit

mit dem Gesundheitszentrum der FHRS.

AS: Mit dem Programm „Mind yourself at energy“ messen wir regelmäßig mithilfe einer Befragung den Energieleistungsgrad unserer Belegschaft, mit dem wir im Verhältnis zur Benchmark sehr gut liegen. Im Anschluss daran geben wir unseren Angestellten konkrete Ratschläge, was sie tun können, damit sie ihre Energiespeicher aufladen können und sich besser fühlen. Diesbezüglich arbeiten wir auch mit dem Service psychosocial de la Fonction publique und der Ligue de Santé mentale zusammen. Wir haben dieses Jahr außerdem hausintern alle unsere Manager im Corporate Health Management ausgebildet, ein sehr konsequentes Leadership-Programm, bei dem man lernt, wie man in



seinen Teams besser mit Stress umgehen und resilienter werden kann.

FT: Unter der Bezeichnung „Manager“ verstehen wir hier wirklich Führungskräfte im weitesten Sinn und Teamleiter, die zum Beispiel präventiv Burnout-Symptome sowohl innerhalb Ihres Teams als auch bei sich selbst erkennen, denn auch das ist Teil des Leaderships, und es gehört zu einem modernen Chef, dass er ebenfalls auf diese Dinge achtet.

GESUNDHEITS-CHECK-UP ALS JUBILÄUMSPRÄSENT

Ist Ihnen das GesundheitsZentrum bereits bekannt? Wenn ja, wie sind Sie darauf aufmerksam geworden?

FT: 2006 feierte die Bank ihr 150-jähriges Bestehen, und anstatt eine

**„Wir finden
das GesundheitsZentrum
in allen Hinsichten
schon sehr
überzeugend.“**

Jubiläumsprämie, haben wir damals als Direktion überlegt, ob es für die Angestellten vielleicht nicht sinnvoller oder gar wertvoller wäre, ihnen einen Gesundheits-Check-up anzubieten, und seit 2006 wird diese Aktion nun alle drei Jahre wiederholt. Die Bank übernimmt sämtliche Kosten, der Check-up garan-

tiert absolute Diskretion, außer einer Sammelrechnung bekommen wir nichts, d.h. wir wissen nicht, wer teilnimmt und wer nicht, wir können nur sagen, dass der Erfolg der Kampagne kontinuierlich zugenommen hat: Im Startjahr 2006 haben 306 Kollegen teilgenommen, bei der letzten Kampagne 2024 waren es fast 60 Prozent der Mitarbeiter.

AS: Zusätzlich zum Gesundheits-Check-Up, organisieren wir ebenfalls bereits seit längerem die jährliche Grippe-schutzimpfung in Zusammenarbeit mit dem GesundheitsZentrum.

Wie würden Sie aus ihrer Sicht das Angebot des GesundheitsZentrums beschreiben?

FT: Es gibt verschiedene Angebote, die je nach Geschlecht und Alter gestaffelt



Merci fir Äert Vertrauen.

Bei der Verbandskëscht geet et net nëmmen em d'Fleeg an d'Hëllef. Et geet em de Mënsch. Ee Laachen, ee Gespréich, ee gemeinsame Moment - et sinn all déi kleng Gester déi den Ënnerscheid maache.

.....

 28 30

info@vbk.lu

vbk.lu





sind. Von Vorteil ist, dass sie zudem noch individuell anpassbar sind.

AS: Wir nutzen auch das Programm „PROTEA“, das sich an Personen richtet, die sich in einer Phase von Burnout (Erschöpfungsdepression) befinden. Einige unserer Angestellten haben dieses Angebot bereits genutzt und haben mit guten Ergebnissen ihre Arbeit wieder aufnehmen können. Das Angebot des GesundheitsZentrums ist wirklich sehr gut, denn bei einigen Kolleginnen und Kollegen sind bereits dank der Gesundheits-Check-ups schwerwiegendere Krankheiten erkannt worden, die vielleicht nicht aufgefallen wären, wenn sie nicht zum Check-up gegangen wären.

ÜBERZEUGEND AUF ALLEN EBENEN

Welchen Eindruck haben Sie vom Zentrum in puncto Professionalität, Zugänglichkeit und Nutzen?

FT: Wir finden das Zentrum in allen Hinsichten schon sehr überzeugend.

AS: Die Zusammenarbeit klappt hervorragend und ist sehr kollegial. Das Personal des Zentrums ist flexibel und hat immer ein offenes Ohr für Anregungen oder Themen, die man noch vielleicht umsetzen könnte. Der Austausch mit Direktorin Dr. Kathrin Buck ist ebenfalls sehr konstruktiv, und sie ist auch stets bemüht und motiviert, uns zu unterstützen.

„Der Ablauf ist wirklich einfach und unkompliziert.“

Wie wird die Zusammenarbeit organisiert?

AS: Der Ablauf ist wirklich einfach und unkompliziert. Wenn wir wieder eine Kampagne lancieren, kündigen wir diese bei unseren Leuten an, diese nehmen sich dann einen Termin und gehen zum Check-up. Die Abrechnungen werden uns anschließend zugesandt.

FT: Zum Abschluss bekommen wir als Bank ein globales (anonymes) Feedback zu den gesundheitlichen Tendenzen, die sich gegebenenfalls verschlechtert oder verbessert haben, damit auch wir entsprechend reagieren können. Hat beispielsweise die Anzahl der Rückenprobleme zugenommen, so müssen wir uns als Bank vielleicht auch Gedanken über die Ergonomie unserer Stühle und Sitzgelegenheiten machen.

Welche Rückmeldungen haben Sie von Ihren Mitarbeitenden dazu erhalten?

FT: Die allermeisten Leute bezeichnen ihre Erfahrung mit dem GesundheitsZentrum als durchweg positiv. Sie sprechen von einer Superidee und

richtig guten Organisation, und sind dankbar für diese Initiative.

Welche Art von Unterstützung würden Sie sich von einem GesundheitsZentrum wünschen?

FT: Neben einem qualitativ hohen Service erwarten wir als Kunde, dass das GesundheitsZentrum auf dem neusten Stand des medizinischen Fortschritts ist, und dies vor allem was die Früherkennung von Krankheiten betrifft.

AS: Wir würden es ebenfalls schätzen, wenn die Anzahl und Verfügbarkeit von Psychologen und Psychotherapeuten heraufgesetzt werden könnte, denn Prävention findet heute vermehrt auf dem Gebiet der mentalen Erkrankungen und der Balance zwischen Körper und Geist statt. Wir stellen häufiger fest, dass unsere Mitarbeitenden durch die technologische Entwicklung und den zunehmenden Informationsfluss mental immer mehr überfordert sind und sich so eine Art Mental Overload einstellt.

Konnten Sie durch die Zusammenarbeit messbare oder wahrnehmbare Verbesserungen feststellen?

FT: Einen direkten Einfluss auf die Anzahl der Krankmeldungen, die relativ stabil blieben, hatte sie nicht. Aber auf die Zufriedenheit der Arbeitnehmer ganz sicher, denn diese haben nicht nur das Gefühl, sondern den konkreten Beweis, dass der Arbeitgeber für sie sorgt und Geld ausgibt, damit ihre gesundheitlichen Probleme erkannt und gelöst werden.

AS: Aus den Berichten des GesundheitsZentrums geht ebenfalls hervor, dass die Tendenz zum Sport zwischen den Check-ups von 2021 und 2024 zugenommen hat und eine Abnahme des Tabakkonsums festgestellt wurde. Ich bin der Meinung, dass die Zusammenarbeit mit dem GesundheitsZentrum bei den Spuerkeess-Angestellten schon deutlich mehr gesundheitliches Bewusstsein geweckt hat.

Wird das Resultat des Check-ups dem Hausarzt kommuniziert?

FT: Nach dem Check-up im GesundheitsZentrum bekommt der Klient ein medizinisches Gutachten, das nur an ihn allein gerichtet ist. Es liegt demnach an ihm, ob er den ärztlichen Bericht an seinen Hausarzt weiterleitet oder nicht.

Würden Sie das GesundheitsZentrum anderen Unternehmen empfehlen?

FT und AS: Absolut!



PHOTO : MARION DESSARD

GESONDHEETSZENTRUM

La médecine préventive : agir avant pour mieux vivre

La médecine préventive ne se limite pas à traiter les maladies, elle agit en amont pour éviter leur apparition, les détecter précocement ou en limiter les effets. C'est l'approche adoptée par le Gesondheetszentrum.

Trois niveaux de prévention

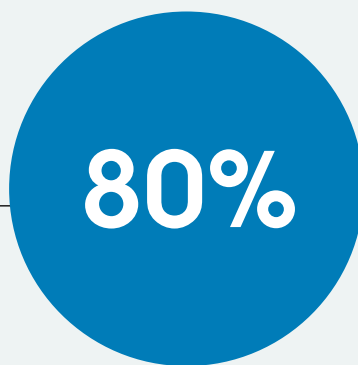
- **Primaire** : empêche l'apparition de maladies en identifiant et en réduisant les facteurs de risque ;
- **Secondaire** : détecte précocement des pathologies pour éviter leur aggravation ;
- **Tertiaire** : limite les complications chez les personnes déjà atteintes pour préserver leur qualité de vie.

Pourquoi la prévention est essentielle ?

La prévention primaire permet souvent d'éviter ou de retarder des maladies chroniques. Elle améliore la qualité de vie, réduit les traitements lourds et favorise un vieillissement en bonne santé. Cette approche est un investissement dans son propre avenir, mais aussi dans l'avenir de toute une société.

Des actions concrètes

- Au Gesondheetszentrum, la prévention se traduit par des actions concrètes :
- Bilan médical complet pour évaluer



présentent un ou plusieurs facteurs de risque...

- les risques de santé ;
- Vaccination pour éviter certaines maladies infectieuses ;
 - Conseils diététiques pour une alimentation équilibrée ;
 - Promotion de l'activité physique adaptée à chacun ;
 - Accompagnement au sevrage tabagique personnalisé.

Des chiffres parlants

Chaque année, 2.500 personnes réalisent un check-up complet. Près de 80%



présentent un ou plusieurs facteurs de risque : sédentarité, surpoids, hypertension, troubles du métabolisme, etc.

La médecine préventive est un véritable levier pour mieux vivre, plus longtemps et en meilleure santé. Elle repose sur une démarche proactive et personnalisée, au service de chacun.

De l'adolescence à la ménopause, la prévention comme fil conducteur

Entretien avec le docteur Crina Buicu, gynécologue aux Hôpitaux Robert Schuman

PAR ALIZÉE VILLANCE



À l'heure où l'on parle sans cesse d'économies dans les systèmes de santé, la médecine préventive peut sembler paradoxale. Pourtant, c'est précisément elle qui permet de réduire les dépenses à long terme. Prévenir plutôt que guérir, c'est éviter des traitements lourds, des hospitalisations coûteuses et une perte de qualité de vie. C'est aussi un moyen d'assurer une meilleure rentabilité au travail et un bien-être durable.

La prévention dès l'adolescence

En gynécologie, la prévention commence tôt, dès l'adolescence. C'est à ce moment qu'il faut apprendre aux jeunes filles à connaître leur corps, à gérer leur cycle et à adopter une bonne hygiène de vie. Des mesures simples – parfois un suivi médical ou une prescription adaptée – peuvent éviter douleurs, absentéisme scolaire et pathologies plus graves comme l'endométriose.

De même, la sensibilisation aux maladies sexuellement transmissibles doit

« Les pays nordiques l'ont compris depuis longtemps : investir dans la médecine préventive, c'est réduire les coûts de santé. »

redevenir une priorité. Au Luxembourg, leur recrudescence prouve qu'une éducation à la sexualité et à la santé fait encore défaut. Mieux informer, c'est protéger la santé reproductive, la fertilité et la vie future.

Préparer la maternité, un acte de prévention

La prévention se poursuit avec les projets de grossesse. Des consultations préconceptionnelles permettraient d'aborder l'alimentation, le poids, les examens utiles et les vaccinations nécessaires avant la conception. Une grossesse préparée, c'est moins de complications pour la mère et pour l'enfant à naître.

Durant la grossesse, la prévention passe aussi par le sevrage du tabac, la modération de l'alcool, la révision du calendrier

vaccinal et l'adoption d'une hygiène de vie durable, bénéfique pour la mère comme pour l'enfant.

Le postpartum, une période à soutenir

Après la naissance, la prévention est encore trop négligée. Beaucoup de jeunes mères se retrouvent isolées, sans soutien familial ni suivi suffisant. Les sages-femmes à domicile manquent, et les risques d'épuisement, de dépression ou de maladies auto-immunes augmentent. Prendre soin de la mère, c'est aussi protéger l'enfant et prévenir les troubles de santé à long terme.

Prévention tout au long de la vie

La vie d'une femme est jalonnée d'étapes où la prévention joue un rôle clé : contraception, dépistages, activité physique, alimentation... À la préménopause, la chute hormonale augmente les risques d'hypercholestérolémie, diabète, obésité, ostéoporose et maladies cardiovasculaires. Un suivi régulier, des traitements préventifs – parfois naturels ou hormonaux – et la reprise d'une activité physique peuvent transformer cette période en renouveau, non en déclin.

Une responsabilité collective

Les pays nordiques l'ont compris depuis longtemps : investir dans la médecine préventive, c'est réduire les coûts de santé. Le Luxembourg pourrait s'inspirer de cet exemple et mettre en place un plan national de médecine préventive couvrant toutes les étapes de la vie et les deux sexes.

Un tel projet, élaboré en collaboration entre professionnels de santé, institutions et décideurs politiques, pourrait devenir une véritable fierté nationale. Car accompagner chaque individu, dès l'adolescence et jusqu'à la fin de la vie, c'est offrir à chacun la possibilité de vieillir mieux – et en meilleure santé.



PRÉVENTION

Les perturbateurs endocriniens

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, un perturbateur endocrinien est une substance ou un mélange de substances qui altère le fonctionnement du système endocrinien et peut provoquer des effets néfastes sur la santé d'un organisme, de sa descendance ou de sous-populations.



Le rôle du système endocrinien

Ce système est composé de glandes comme la thyroïde, les ovaires, le pancréas ou encore les testicules. Ces glandes produisent des hormones qui, via la circulation sanguine, transmettent des messages chimiques essentiels. Elles régulent de nombreuses fonctions biologiques : reproduction, métabolisme, croissance, développement cérébral...

Où trouve-t-on les perturbateurs endocriniens ?

De nombreuses molécules présentes dans notre quotidien sont suspectées d'avoir une action perturbatrice. Elles se retrouvent dans l'air, l'eau, certains aliments, les ustensiles de cuisine, les produits ménagers, les cosmétiques ou encore certains médicaments. Plusieurs listes de référence existent, comme la base de données DEDuCT, la liste de l'Anses ou l'initiative européenne ED Lists.

Comment agissent-ils ?

Les perturbateurs endocriniens peuvent :

- imiter une hormone naturelle et en perturber l'effet ;
- bloquer l'action d'une hormone en empêchant sa fixation sur ses récepteurs ;
- modifier la production, la régulation ou l'élimination d'une hormone ou de son récepteur.

Quels effets sur la santé ?

Chez l'homme : baisse de qualité du sperme, malformations génitales, baisse de la testostérone.

Chez la femme : puberté précoce, endométriose.

Ils sont aussi liés à certains cancers hormono-dépendants (sein, prostate, thyroïde), à des anomalies du développement (faible poids de naissance, prématurité), ainsi qu'à des troubles métaboliques et neurodéveloppement-

taux (obésité, diabète, TDA/H, autisme...).

Exemples courants

Parmi les plus connus :

- Phtalates (plastiques, cosmétiques)
- PFOA/PFOS (poêles, vêtements imperméables)
- Parabènes et phénoxyéthanol (lingettes, cosmétiques)
- Pesticides (nourriture, insecticides)
- Bisphénols (films alimentaires, canettes)
- Formaldéhydes (colles, peintures)

limiter son exposition passe par des gestes simples : lire les étiquettes, préférer les produits bruts, éviter les plastiques chauffés, ventiler son logement ... Une vigilance nécessaire pour préserver sa santé et celle des générations futures.

Assurance dépendance : un soutien essentiel pour vivre dignement

L'Assurance Dépendance (AD) soutient les personnes qui, en raison de l'âge, d'une maladie ou d'un handicap, ne peuvent plus accomplir seules les actes essentiels du quotidien. Mise en place en 1999, elle est gérée par la Caisse Nationale de Santé (CNS).

PAR SOFIA ALVES, STEPHANIE BASILE ET PIA HEISCHLING, SERVICE SOCIAL DES HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

Toute personne affiliée à la CNS, vivant à domicile ou en institution, peut introduire une demande. Celle-ci doit inclure une fiche de renseignement signée et un rapport médical nommé R20.

Le droit est ouvert aux personnes présentant une perte d'autonomie durable (au moins six mois) nécessitant au minimum trois heures et demi d'aide hebdomadaire pour des gestes comme se laver, s'habiller, manger ou se déplacer.

« L'objectif est de préserver au mieux l'autonomie et la qualité de vie. »

L'Administration d'évaluation et de contrôle évalue chaque situation et détermine l'aide à accorder. L'assistance peut être fournie en nature (par des prestataires agréés) et/ou en espèces si un aidant familial intervient.

L'AD propose un large éventail de prestations: soins corporels, aides techniques (lit médicalisé, fauteuil roulant), aménagements du logement (salle de bains adaptée, monte-escalier) ou encore formations pour les aidants informels. L'objectif est de préserver au mieux l'autonomie et la qualité de vie.

Une partie des services nécessaires au bien-être et au maintien à domicile est également financée par l'AD. Elle peut ainsi couvrir, selon les contrats, des prestations tels que l'accompagne-



ment médical et paramédical, mais aussi des aides pratiques comme la garde individuelle, l'aide-ménagère ou l'assistance aux gestes du quotidien.

Par ailleurs, elle facilite l'accès aux structures adaptées comme les foyers de jour, qui offrent aux personnes dépendantes un cadre sécurisé, stimulant et socialisant tout en apportant un relais aux aidants familiaux.

Elle permet également de payer les soins dispensés dans les structures

d'hébergements pour personnes âgées. Elle n'intervient donc pas dans le prix d'hôtellerie.

Dans un contexte de vieillissement de la population, ce modèle solidaire place la dignité humaine au cœur du dispositif.

Vos aides et soins à domicile depuis plus de 25 ans

Une équipe humaine et compétente à vos côtés 24/7

Nos services à domicile



Aide et soins adaptés pour tous les âges

Pour personnes âgées, malades ou dépendantes.



Soins infirmiers généraux et spécialisés

Plaies, diabète, soins palliatifs ou tout besoin complexe.



Centres de jour pour personnes âgées

Activités, repas, vie sociale pour rompre l'isolement.



Téléalarme certifié ISO 9001

Assistance 24/7 chez vous ou en déplacement.



Soutien pour nos clients et les aidants

Conseils, écoute et formations pratiques.



Prestations pour le confort du quotidien

Ménage, courses, sorties, gardes, pour vous faciliter la vie.

Partout à Luxembourg

21 centres d'aide et de soins

3 dispensaires

9 centres de jour pour personnes âgées

Hébergement court ou long terme via nos partenaires

Coordination hôpital-domicile grâce à nos infirmier.e.s de liaison

Parce qu'avec nous,
vous êtes entre de bonnes mains !



DAS GESONDHEETZENTRUM DER FONDATION HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

Gesundheit im Fokus - Präventivmedizin als Investition in die Zukunft

Interview mit der Direktorin Dr. Kathrin Buck

VON JEAN-PAUL SCHNEIDER

Als Teil der Fondation Hôpitaux Robert Schuman verfolgt das GesondheetsZentrum auf Cloche d'Or einen innovativen Ansatz in der Gesundheitsversorgung: Weg von der reinen Behandlung von Erkrankungen, hin zu einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit, das Prävention, Beratung und interdisziplinäre Zusammenarbeit in den Mittelpunkt stellt. Unter der medizinischen Leitung von Dr. Kathrin Buck, Fachärztin für Innere Medizin sowie Lipidologie, hat sich das Zentrum zu einer wichtigen Anlaufstelle für Klienten entwickelt, die ihre Gesundheit aktiv und nachhaltig fördern möchten. Im Interview spricht die Direktorin über die Philosophie des GesondheetsZentrums, die Herausforderungen einer modernen, vernetzten Medizin und darüber, wie die Fondation Hôpitaux Robert Schuman mit diesem Modell neue Maßstäbe für eine Klienten nahe Gesundheitsversorgung in Luxemburg setzen will.

PRÄVENTIVMEDIZIN UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Dr. Kathrin Buck, weshalb ist Gesundheitsvorsorge so wichtig, und was versteht man unter Präventivmedizin?

Bestreben der modernen Medizin ist es, Krankheiten nicht erst dann zu behandeln, wenn sie bereits aufgetreten sind, sondern sie im besten Fall gar nicht erst entstehen zu lassen oder ihren Ausbruch zu verzögern. In diesem Zusammenhang ist die Primärprävention zu sehen, eine der vorrangigen Aufgaben des GesondheetsZentrums, das auf Präventivmedizin und Gesundheitsförderung spezialisiert ist. Präventivmedizin ist eine vorausschauende Medizin, denn

„Präventivmedizin sehe ich als Grundstein für ein gesundes Leben mit einer hohen Lebensqualität bis ins hohe Alter.“

wir versuchen asymptotische Risikofaktoren frühzeitig sichtbar zu machen. Hohe Cholesterinwerte, Prädiabetes, Diabetes und Bluthochdruck spürt und sieht man nicht, und je länger sie unentdeckt bleiben, umso fortgeschrittener ist die Krankheit am Ende. Präventivmedizin sehe ich als Grundstein für ein gesundes Leben mit einer hohen Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Können Sie uns kurz erklären, was das GesondheetsZentrum ist und wie es funktioniert?

Mit Hilfe von gezielten Vorsorgeuntersuchungen gilt es hier, den Gesundheitszustand eines Klienten, - wir reden bewusst von Klienten und nicht von Patienten -, möglichst genau zu analysieren. Denn nur wer mögliche Risiken kennt, kann seinen Lebensstil positiv beeinflussen und seine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten. Ergänzend werden eine Vielzahl von Coachings (Ernährungsberatung, psychologische Unterstützung bei Stressbewältigung und Raucherentwöhnung sowie Sportkurse) angeboten. Unser Fokus liegt auf der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, von denen Herzinfarkt und Schlaganfälle zu

den Haupttodesursachen gehören. Mit modernster Medizintechnik erfassen wir die Körperzusammensetzung, überprüfen den Blutdruck in Ruhe und unter Belastung, messen die körperliche Leistungsfähigkeit und führen Ultraschalluntersuchungen von Bauch, Herz und Gefäßen durch, um mögliche Veränderungen frühzeitig zu erkennen. Die häufigsten Pathologien, die wir sehen, sind das erhöhte viszerale Fett (Bauchfett), Bluthochdruck, eine Verfettung der Leber und metabolische Erkrankungen häufig als Folge von Fehlernährung und Bewegungsmangel. Weitere Schwerpunkte liegen in der Hautkrebsfrüherkennung und Glaukom-Prävention (Grüner Star).

Welche Ziele verfolgt das Zentrum?

Wir wollen Menschen dazu motivieren, ein gesundes Leben zu leben, und dazu muss jeder wissen, wo seine Risiken liegen, um daran etwas zu ändern. Für uns ist es deshalb auch ganz wichtig, auf einer Ebene mit dem Klienten zu sein, uns auf ihn einzulassen, seine Sorgen zu teilen und gemeinsam mit ihm realistische Ziele zu stecken. Nachhaltige Gesundheit erfordert bewusste Entscheidungen – und dafür braucht es Wissen und Verständnis. Wer die Zusammenhänge versteht, ist eher bereit, aktiv an der eigenen Gesundheit mitzuwirken.

Wer kann die Dienstleistungen in Anspruch nehmen?

Zu uns ins GesondheetsZentrum kann jeder ab 18 kommen. Wir suchen aber auch gezielt nach Partnerschaften mit Firmen, denen das Wohl ihrer Mitarbeiter am Herzen liegt und die das auch fördern möchten. Jedes Unter-



GESONDHEITS
ZENTRUM
HOSPITAL
SCHUMAN

Dr. Kathrin Buck

Direktorin des GesundheitsZentrums
der FHRS



nehmen entscheidet selbst, wann und in welchem Umfang Mitarbeitende zu uns kommen – beispielsweise abhängig vom Alter.

Da das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit zunehmendem Alter steigt, bieten wir alters- und risikoadaptierte Untersuchungsprogramme an: Für jüngere Mitarbeitende stehen einfachere Gesundheitschecks zur Verfügung, während für ältere Mitarbeitende umfangreichere Diagnostiken sinnvoll sein können.

Welche medizinischen und therapeutischen Angebote gibt es im Zentrum?

Neben der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, dermatologischen Veränderungen und Augenleiden liegt ein weiteres Hauptmerkmal im Bereich der Gesundheitspsychologie, die Folgendes umfasst: Psychologische Beratung, Psychotherapie in Form von Einzelsitzungen, Mentaltraining sowie eine Burnout-Therapie (PROTEA: Programme Thérapeutique de l'Épuisement Émotionnel en Ambulatoire). Die Therapie zielt darauf ab, Verhaltensfaktoren und Gewohnheiten zu erkennen und positiv zu verändern, die zur Entstehung von Burnout beitragen. Dazu werden psychologische Methoden wie Aufklärung und Entspannungstechniken eingesetzt sowie psychotherapeutische Verfahren, insbesondere emotiv-kognitive Verhaltenstherapie. Ergänzend kommen Maßnahmen aus den Bereichen Sporttherapie und Ernährungsmedizin zum Einsatz, um körperliche Regeneration und eine nährstoffreiche,

„Zu uns ins GesundheitsZentrum kann jeder ab 18 kommen.“

energiespendende Versorgung zu unterstützen. Wir verfolgen hier einen ganzheitlichen Behandlungsansatz, und das alles unter einem Dach. Wir bekämpfen keine Symptome, sondern wir suchen stets nach den Ursachen, der Wurzel des Leidens.

Wie arbeitet das Zentrum mit Hausärzten und anderen Fachärzten zusammen?

Die Zusammenarbeit ist interdisziplinär, zum einen mit den Fachärzten, Psychologen und Psychotherapeuten hier im Zentrum, zum anderen mit den jeweiligen Hausärzten der Klienten. Wir geben unseren Klienten zwar Empfehlungen, wir sind jedoch auch darauf angewiesen, dass der Hausarzt diese umsetzt, indem er die Untersuchungsergebnisse in die weitere Behandlung miteinbezieht. Die Menschen kommen einmal im Jahr oder alle zwei Jahre zu uns ins Zentrum, und in der Zeit dazwischen werden sie von ihrem Hausarzt begleitet, so dass wir schon in engem Kontakt und im steten Austausch mit verschiedenen Hausärzten stehen.

Welche Rolle spielen ergänzende Angebote wie Ernährungsberatung, Sporttherapie oder psychologische Betreuung?

Sporttherapie wird bei uns gezielt für die Prävention und Behandlung von Rückenproblemen angewandt. Ergänzend bietet „Osteofit“ ein spezialisiertes Trainingsprogramm, das Osteoporose vorbeugt und deren Fortschreiten verlangsamt. Psychologische Begleitung und Ernährungsberatung spielen eine ebenso zentrale Rolle. So bieten wir z. B. eine Raucherentwöhnung mittels Hypnose an. Für eine gute Präventivmedizin braucht es mehrere Akteure, die zusammenarbeiten.

Wie führen Sie den Klienten an eine gesündere Lebensweise heran?

Wir leben in einer adipogenen Welt: Ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel gehören für viele Menschen zum Alltag. Deshalb begleiten wir unseren Klienten von den Grundlagen einer gesunden Ernährung und „Mindful Eating“, also bewusstem Essen, bis hin zu praktikablen Möglichkeiten, mehr Bewegung oder Sporteinheiten in den Tagesablauf zu integrieren. Und da muss man wirklich ganz individuell arbeiten und gezielt auf die Menschen eingehen, um sie zu erreichen und präventiv arbeiten zu können, d.h. zu schauen, was machbar ist und dann gemeinsam, step by step eine gesündere Lebensweise zu erarbeiten.

GESUNDHEITSFRAGEBOGEN ZUM ERSTKONTAKT

Wie läuft die erste Kontaktaufnahme für Klienten ab?

Auf unserer Webseite hat jeder die Möglichkeit, einen Fragebogen auszufüllen, und sobald er diesen abschickt, nehmen wir mit ihm Kontakt auf. Die Auswertung des Fragebogens gibt uns bereits Aufschluss über ein vielleicht bestehendes Gesundheitsrisiko, und so können wir aufgrund der Familienvorgeschichte die Untersuchungen gezielter auf jeden Einzelnen abstimmen.

Welche Vorteile hat ein Klient, wenn er ins GesundheitsZentrum kommt?

Ein ganz klarer Vorteil ist, dass wir alle Untersuchungen an einem Vormittag bündeln. Wir fangen um 7.15 Uhr mit dem ersten Klienten, der wegen der Laborwerte nüchtern sein muss, an; dafür ist er aber dann spätestens um 13 Uhr fertig. Ein weiterer Vorteil ist, dass wir alle Untersuchungen – bis auf wenige Ausnahmen – direkt hier im Zentrum durchführen und



FOTOS: CLAUDE PISCITELLI

unsere interdisziplinäre Zusammenarbeit einen direkten und schnellen fachlichen Austausch ermöglicht. Da der Gesundheitscheck nicht von der Kasse übernommen wird, suchen wir gezielt die Unternehmen als Partner auf, die damit Verantwortung für das gesundheitliche Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden übernehmen.

INTERDISZIPLINÄRES TEAM UND WOHLFÜHLAMBIENTE

Aus welchen Berufsgruppen setzt sich das Team zusammen?

Das GesundheitsZentrum zählt schätzungsweise 45 Mitarbeiter, darunter 30 Ärzte, Psychologen und Psychotherapeuten, Krankenpflegerinnen, ein Sporttherapeut und Sekretärinnen. Sie alle tragen zum guten Ambiente im Zentrum bei. Der Klient, der zu uns kommt, soll sich gleich wohl und nicht wie in einem typischen Patient-Arzt-Verhältnis fühlen, denn bei uns im Zentrum sieht es nicht direkt nach Arztpraxis aus, es riecht anders, unsere Klienten frühstücken hier, es hat einfach ein ganz anderes Flair, und wir versuchen den Aufenthalt unserer Klientel so angenehm wie nur möglich zu gestalten.

„Wir suchen stets nach den Ursachen, der Wurzel des Leidens.“

Wie ist denn prozentual gesehen, das Verhältnis zwischen Privat- und Firmenklienten?

Es gibt immer mehr Menschen, die von sich aus ins GesundheitsZentrum kommen, auch wenn der Gesundheitscheck nicht von der Gesundheitskasse zurückerstattet wird. Die Menschen schätzen den Vorteil der Zeitersparnis, alle Untersuchungen an einem Tag machen zu können. Des Weiteren haben sie erkannt, dass hier jeder Mensch und dessen persönliche Vorsorge im Mittelpunkt stehen, und dies unter Anwendung modernster Technik und Geräte, die wirklich nur auf Prävention ausgelegt sind.

Wie geht das Zentrum mit den Herausforderungen einer alternden Gesellschaft um?

Gerade angesichts einer alternden Bevölkerung ist Präventivmedizin von großer Bedeutung. Unser Ziel ist es, Menschen möglichst lange körperlich und mental fit zu halten, ihre Selbstbestimmtheit im Alter zu sichern und ihnen eine hohe Lebensqualität möglichst ohne einschränkende chronische Erkrankungen zu ermöglichen.

Wie sehen Sie die Rolle des GesundheitsZentrums in der zukünftigen Gesundheitsversorgung in Luxemburg?

Seit vielen Jahren setzt das GesundheitsZentrum auf Prävention als tragende Säule der Gesundheitsversorgung. Durch stetige Innovation, moderne Diagnostik und eine enge interdisziplinäre Zusammenarbeit bekommt die Präventivmedizin bei uns den Stellenwert, den sie verdient. Prävention, Früherkennung und ganzheitliche Gesundheitsförderung sind dabei eine Investition in die eigene Zukunft – und in die Zukunft Luxemburgs.

Ein Blick ins Auge – die Zukunft der ADHS-Diagnostik

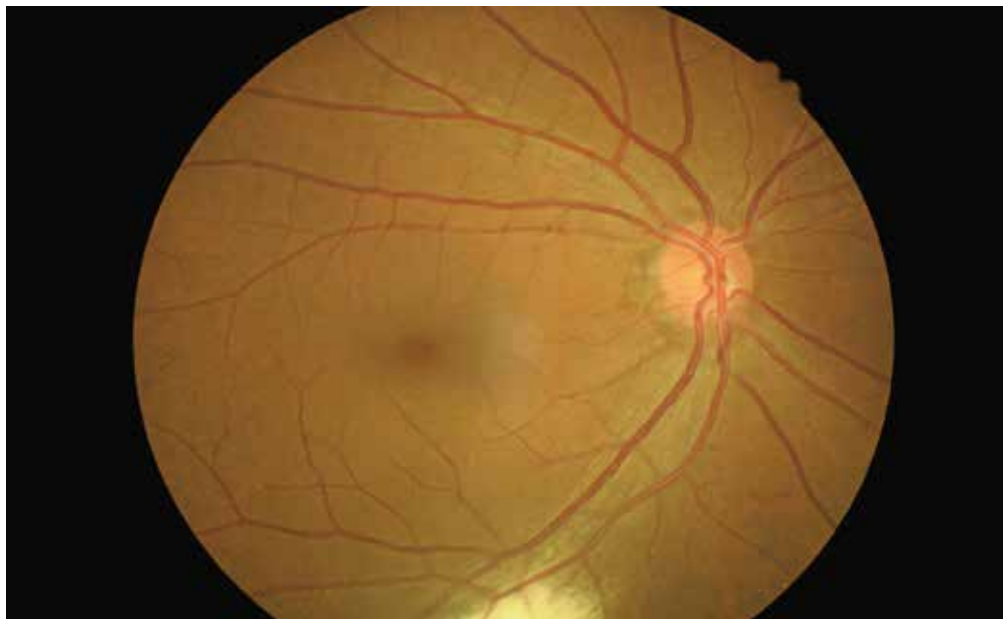
Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) zählt zu den häufigsten neurobiologischen Entwicklungsstörungen im Kindes- und Jugendalter.

VON JIL BUCHIEN UND SOPHIE KOX, PSYCHOLOGEN BEI HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

Sie betrifft das zentrale Nervensystem und steht in engem Zusammenhang mit dem Neurotransmitter Dopamin, der Aufmerksamkeit, Motivation und Wahrnehmung steuert. Weltweit sind rund fünf bis sieben Prozent aller Kinder betroffen, häufig mit anhaltenden Symptomen bis ins Erwachsenenalter. Die Diagnose erfolgt bislang über zeitaufwändige klinische Verfahren – Anamnesegespräche, Verhaltensbeobachtungen, Fragebögen und Schulunterlagen. Diese Methoden sind fundiert, aber oft subjektiv: Einschätzungen von Eltern und Lehrkräften variieren, Unterlagen sind nicht immer vollständig. Angesichts steigender Fallzahlen wächst daher der Bedarf an objektiveren, schnelleren und leicht zugänglichen Diagnoseverfahren.

Eine im März 2025 in Nature veröffentlichte Studie aus Südkorea schlägt nun einen innovativen Weg vor: Forschende prüften, ob Aufnahmen der Netzhaut – also des Augenhintergrunds – als Biomarker für ADHS dienen könnten. Die Netzhaut gilt als „Fenster ins Gehirn“, da sie Teil des zentralen Nervensystems ist und dopaminerg beeinflusst wird. Veränderungen in ihrer Struktur oder Durchblutung könnten somit Rückschlüsse auf neuronale Prozesse im Gehirn erlauben. Untersucht wurden 646 Kinder und Jugendliche unter 19 Jahren, etwa die Hälfte mit ADHS-Diagnose. Mithilfe hochauflösender Fundusfotografie analysierten die Forschenden mikroskopische Netzhautmerkmale – etwa Dichte und Durchmesser der Blutgefäße oder die Beschaffenheit des Sehnervkopfes. Anschließend werteten sie die Daten mithilfe maschinellen Lernens aus, um charakteristische Muster zu identifizieren.

Die Ergebnisse waren bemerkenswert: Kinder mit ADHS zeigten im Schnitt dichtere, aber dünnere arterielle Gefäße sowie eine geringere Cup-Disc-Ratio,



„Der Blick in die Augen eines Kindes könnte also bald mehr verraten, als man bisher dachte – vielleicht sogar, Wege zu entdecken, Aufmerksamkeitsstörungen früh, präzise und fair zu erkennen.“

also ein verändertes Verhältnis im Bereich des Sehnervkopfes. Das trainierte KI-Modell erreichte eine diagnostische Genauigkeit von über 91% Sensitivität und 92% Spezifität. Zudem konnten Unterschiede in der visuellen Aufmerksamkeit – einem zentralen Aspekt exekutiver Funktionen – zuverlässig erkannt werden. Diese Befunde deuten darauf hin, dass Netzhautanalysen künftig als ergänzendes, nicht-invasives und kostengünstiges Verfahren in der ADHS-Diagnostik

dienen könnten. Besonders für Screenings in Schulen, kinderärztliche und psychiatrische Praxen oder zur Therapiekontrolle wäre das Verfahren attraktiv. Allerdings wurde die Studie bislang ausschließlich in Südkorea durchgeführt. Replikationen in anderen Ländern mit größeren, diverseren Stichproben sind erforderlich, um die Aussagekraft zu bestätigen. Auch ethische und datenschutzrechtliche Fragen müssen vor einem klinischen Einsatz geklärt werden.

Dennoch zeigt die Studie eindrucksvoll, welches Potenzial in der Verbindung von moderner Bildgebung, künstlicher Intelligenz und Neurowissenschaft liegt. Sie könnte Diagnosen künftig objektiver, schneller und gerechter machen – besonders in einem Bereich, der bislang stark von subjektiven Einschätzungen geprägt ist. Der Blick in die Augen eines Kindes könnte also bald mehr verraten, als man bisher dachte – vielleicht sogar, Wege zu entdecken, Aufmerksamkeitsstörungen früh, präzise und fair zu erkennen.



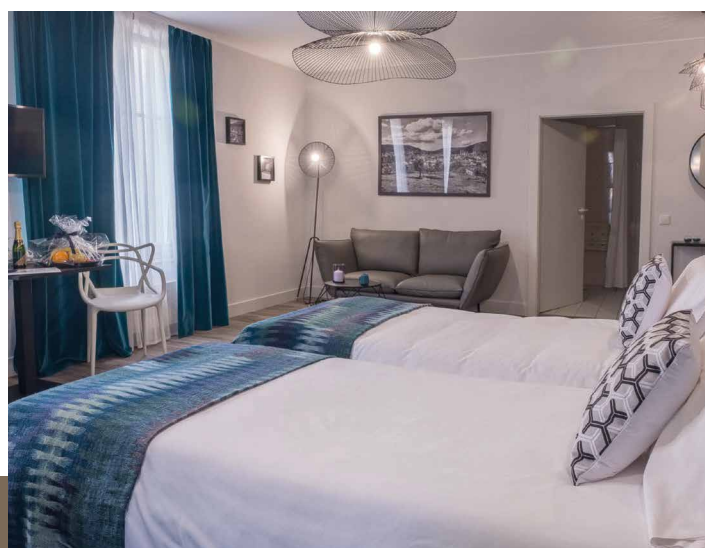
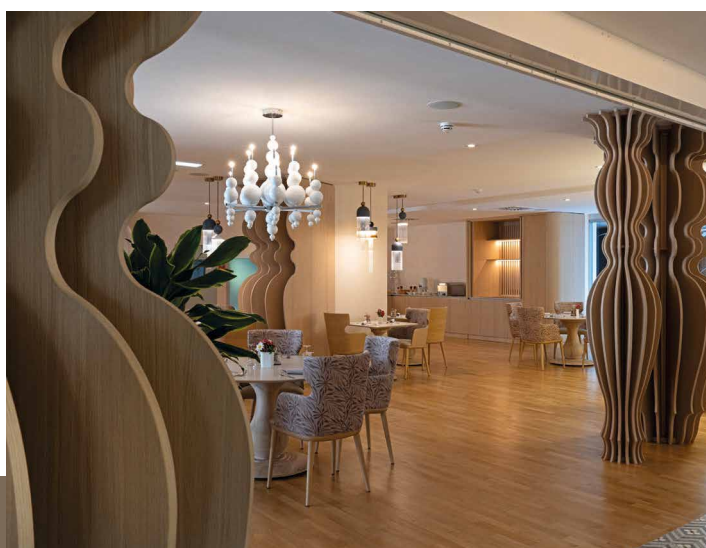
SENIOR HOTEL

Venez découvrir notre établissement
entièrement rénové!



SENIOR HOTEL

La résidence services d'Echternach



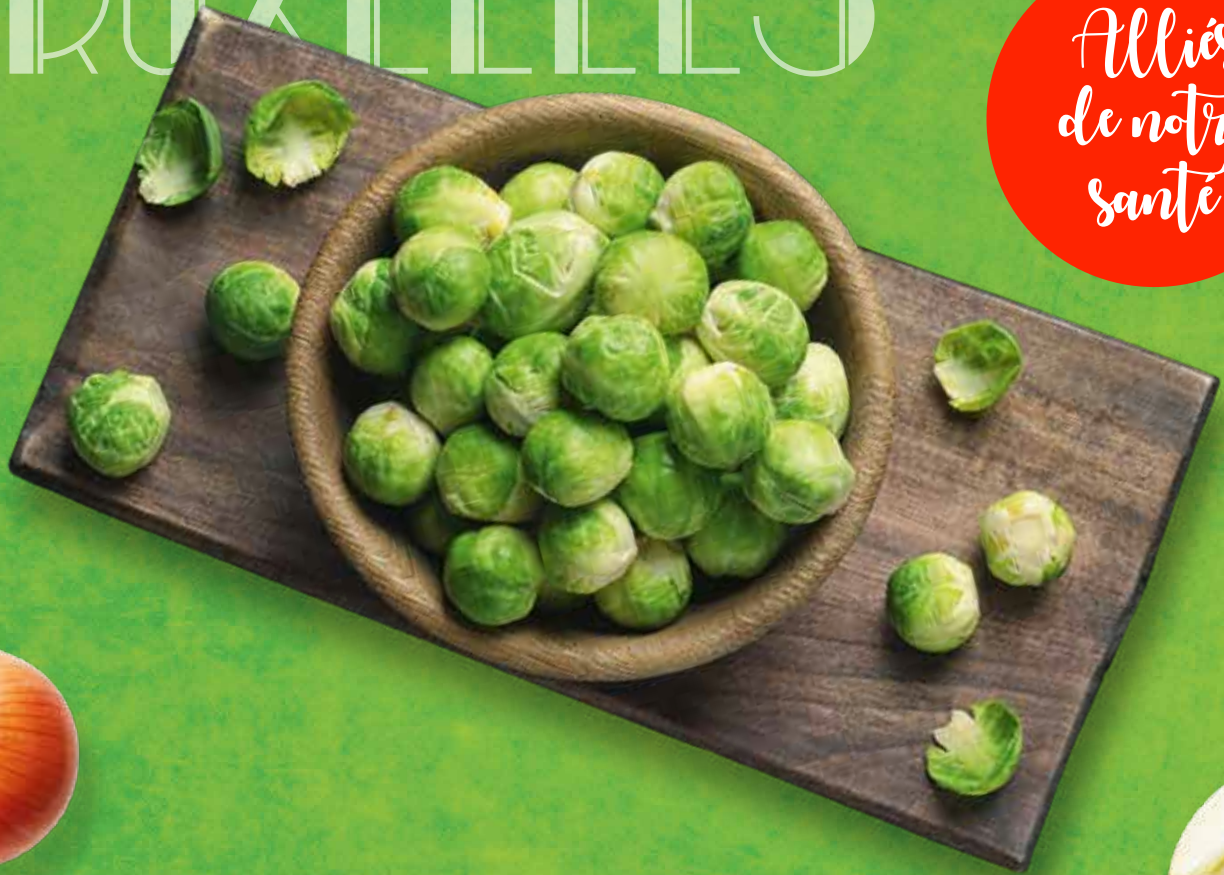
Pour plus d'informations ou pour réserver votre séjour, contactez-nous dès aujourd'hui.

9, rue de l'Hôpital L-6448 Echternach | T : +352 72 64 50

reception@seniorhotel.lu | www.seniorhotel.lu | 

LES CHOUX DE BRUXELLES

Alliés
de notre
santé



1

UNE BOMBE DE VITAMINE C

Le chou de Bruxelles est étonnamment riche en vitamine C : environ 80 mg pour 100 g cuits, soit autant qu'une orange ! Cette vitamine joue un rôle essentiel dans le renforcement du système immunitaire, la production de collagène et la lutte contre le stress oxydatif.

2

UNE EXCELLENTE SOURCE DE VITAMINE K

Avec près de 200 g de vitamine K pour 100 g, le chou de Bruxelles couvre largement les besoins quotidiens. Cette vitamine est essentielle pour la coagulation sanguine et joue aussi un rôle dans la santé des os.

3

RICHE EN FIBRES POUR UNE BONNE DIGESTION

Le chou de Bruxelles contient environ 3 à 4 g de fibres pour 100 g, ce qui favorise un transit intestinal régulier, aide à réduire le taux de cholestérol et procure un effet de satiété, utile dans une alimentation équilibrée.

4

DES ANTIOXYDANTS PROTECTEURS

Comme d'autres crucifères, le chou de Bruxelles est riche en composés soufrés (comme les glucosinolates), qui peuvent jouer un rôle dans la prévention de certains cancers. Il contient aussi des flavonoïdes et acides phénoliques aux effets anti-inflammatoires et antioxydants reconnus.



Redonnez-lui une chance : le chou de Bruxelles a changé !

Le chou de Bruxelles est un légume vert, souvent méconnu, mais qui mérite vraiment sa place dans nos assiettes, surtout en automne et en hiver.

PAR LÉA SABA, DIÉTÉTICIENNE EUREST

Originaire de Belgique, il doit son nom à la région de Bruxelles où il a été cultivé pour la première fois au XVI^e siècle. Ce légume fait partie de la grande famille des crucifères, comme le brocoli ou le chou-fleur. Il se distingue par ses petites boules vertes, appelées « choux pommés », qui poussent le long d'une tige haute. Ces petits bourgeons sont récoltés avant qu'ils ne s'ouvrent en fleurs.

Le chou de Bruxelles pousse surtout dans les climats frais et se récolte à partir de l'automne jusqu'en plein hiver. Ce légume résiste bien au gel, ce qui lui permet de gagner en douceur après les premières gelées, qui atténuent son goût naturellement amer.

Au-delà de sa saveur particulière, ce légume est aussi très intéressant sur

le plan nutritionnel, ce qui en fait un allié santé à redécouvrir.

Comment choisir et conserver le chou de Bruxelles ?

Pour bien choisir vos choux de Bruxelles, privilégiez des petites pommes bien fermes, d'un vert éclatant, sans taches jaunes ou brunes. Évitez ceux qui ont des feuilles flétries ou jaunies, signe de vieillissement. Les choux doivent être compacts, lourds et avoir une odeur fraîche.

En magasin, vous les trouverez souvent en grappes ou déjà détachés. Si possible, choisissez des choux encore attachés à leur tige, ils se conservent mieux. Pour les conserver à la maison, placez-les dans le bac à légumes du réfrigérateur, dans un sac perforé, et consommez les rapidement,



idéalement dans la semaine suivant l'achat, pour profiter de toute leur fraîcheur.



RECETTE

Choux de Bruxelles rôtis au bacon et parmesan

Durée de la préparation : 15 minutes / Temps de cuisson : 25 minutes
Cuisine : sans gluten, sans œuf / 1 portion : 260 kcal

Ingrédients pour 4 personnes :

880 g chou de Bruxelles / 200 g bacon / 120 g oignon jaune / 30 g parmesan / 30 ml huile d'olive / 4 g fleur de sel / 4 g poivre du Sichuan

PRÉPARATION :

1. Commencer par couper la base des choux de Bruxelles ainsi que les premières feuilles pour qu'ils soient parfaitement propres. Puis, les couper en 4 et les verser dans un grand récipient.
2. Ajouter ensuite l'oignon épluché et émincé, avec les allumettes de bacon et l'huile d'olive. Mélanger le tout avec une cuillère en bois.
3. Préchauffer le four à 220°C.
4. Chemiser la plaque du four avec un tapis ou papier de cuisson et verser votre préparation dessus en versant tout à plat. Saupoudrer de sel et de poivre du Sichuan puis enfourner pour 15 minutes.
5. Sortir la plaque, mélanger avec la cuillère en bois, puis saupoudrer de parmesan et enfourner de nouveau pendant 10 minutes.
6. La cuisson terminée, verser la préparation dans un plat de service et servir.

Prävention in der Augenheilkunde

VON DR. LYNN REULAND, AUGENÄRZTIN IM GESONDHEITSZENTRUM



Unsere Augen sind eines der wichtigsten Sinnesorgane, und doch schenken viele ihnen oft erst dann Beachtung, wenn das Sehen bereits nachlässt. Dabei kann eine rechtzeitige Vorsorge vielen Erkrankungen vorbeugen. Prävention in der Augenheilkunde bedeutet, Risikofaktoren früh zu erkennen, Spätschäden zu vermeiden und damit das Sehvermögen langfristig zu erhalten.

Warum Vorsorge so wichtig ist

Viele Augenerkrankungen verlaufen zu Anfang unbemerkt. Die altersbedingte Makuladegeneration (AMD), Grüner Star (Glaukom) oder diabetische Netzhautveränderungen verursachen zu Beginn keine Schmerzen oder Symptome. Erst wenn das Sehvermögen eingeschränkt ist, suchen die Betroffenen den Augenarzt auf. Oft sind dann bereits irreversible Schäden entstanden. Regelmäßige Kontrollen beim Augenarzt helfen, solche Erkrankungen recht-

„Menschen mit Diabetes, Bluthochdruck, starker Kurzsichtigkeit oder familiärer Vorbelastung sollten früher und auch häufiger zur Kontrolle gehen.“

zeitig zu entdecken und zu behandeln.

Ab dem 40. Lebensjahr sollten die Augen mindestens alle 2 Jahre untersucht werden. Menschen mit Diabetes, Bluthochdruck, starker Kurzsichtigkeit oder familiärer Vorbelastung sollten früher und auch häufiger zur Kontrolle

gehen.

Warnsignale ernst nehmen

Eine plötzliche Sehverschlechterung, Schmerzen sowie das Wahrnehmen von Lichtblitzen, schwarzen Punkten oder Schatten sind Alarmsignale und erfordern eine schnelle augenärztliche Abklärung.

Fazit

Um die Sehfähigkeit zu erhalten, sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen entscheidend. Viele Augenerkrankungen beginnen unauffällig - doch wer frühzeitig zur Kontrolle geht, kann irreversible Schäden meist verhindern.

HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

Acteur de ma santé : s'informer pour mieux se soigner

« Un patient mieux informé est un patient mieux soigné et en meilleure santé. » C'est cette conviction qui a poussé les professionnels des Hôpitaux Robert Schuman à créer la plateforme Acteur de ma santé.

Accessible à tous, ce site propose des contenus clairs, ludiques et validés par un comité de professionnels de santé. Il répond aux questions fréquemment posées par les patients et leurs proches, exprimées lors de groupes de discussion.

Objectif : prévention, information et accompagnement, en complément des consultations médicales, jamais en remplacement. Vous y trouverez des rubriques sur : le cancer (sein, prostate), la neurologie, le diabète, la santé mentale, les maladies du cœur, des reins, des



yeux, la grossesse, la dermatologie, l'orthopédie, la rhumatologie, la diététique, la santé des femmes, des personnes âgées, et bien plus.

Devenez acteur
de votre santé sur :
acteurdeasantel.lu



BLÉTZ A.S.B.L.

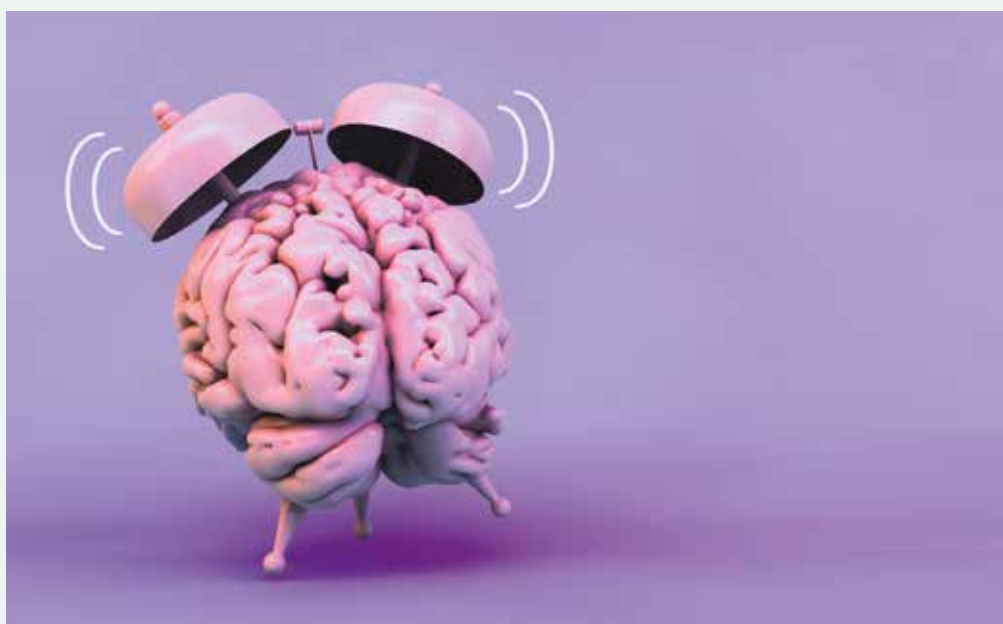
Schlaganfall kennt kein Alter

Vier Mal pro Tag – so oft schlägt der Schlaganfall in Luxemburg zu. „Wir werden regelmäßig von Eltern kontaktiert, deren Babys, Kinder oder Jugendliche betroffen sind“, erklärt Chantal Keller, Präsidentin von Blëtz a.s.b.l. Ein Schock für viele Familien, die plötzlich mit einer Krankheit konfrontiert sind, die sie im jungen Alter nie erwartet hätten. Genau deshalb baut die Vereinigung ihr Angebot stetig aus, inzwischen auch mit speziellen Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche.

Doch so dramatisch die Folgen sein können: Der Schlaganfall ist oft vermeidbar. Prävention ist das A und O. Das zeigt der internationale Merksatz F.A.S.T. (Face, Arm, Speech, Time), der hilft, Symptome wie ein schiefes Gesicht, Lähmungserscheinungen im Arm oder Sprachstörungen sofort zu erkennen und keine Zeit zu verlieren.

Zum Welttag des Schlaganfalls am 19. Oktober hatte Blëtz a.s.b.l. zu einer Konferenz eingeladen, die ebenfalls im Zeichen der Prävention stand: Neurologin Dr. Monique Reiff widmete sich dabei einem hochaktuellen Thema, dem Zusammenhang von Migräne und Schlaganfall.

Insbesondere im Oktober machte Blëtz a.s.b.l. das Risiko noch sichtbarer. So startete die Aktion „Blëtz-Éclairs“:



Vom 22. bis 30. Oktober verkauften rund 90 Bäckereien Éclairs, 50 Cent pro Stück sind direkt in Prävention und Aufklärung geflossen. Käufer*innen erhielten zudem den Flyer „Schlaganfall – Wie hoch ist Ihr Risiko?“

Parallel beteiligten sich landesweit über 90 Apotheken: Vom 22. bis 31. Oktober haben sie kostenlos den Blutdruck gemessen und über individuelle Risikofaktoren informiert.

Begleitet wurden die Aktionen durch Interviews in den Medien sowie Spots im Radio, Fernsehen und Kino.

Die Botschaft war klar: Ein Schlaganfall kann jede und jeden treffen. Aber Wissen schützt, und frühes Handeln rettet Leben.

Weitere Infos unter www.bletz.lu



Blëtz a.s.b.l.
Association luxembourgeoise
pour concernés d'un accident
vasculaire cérébral

RESPONSABILITÉ COLLECTIVE

Prévenir plutôt que guérir : l'importance renouvelée de la vaccination

PAR DR SOUHEIL ZAYET, MÉDECIN INFECTIOLOGUE AUX HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN



Se faire vacciner, ce geste qui ne plaît forcément ni au nourrisson, ni à l'adulte, ni à la personne âgée... Un acte bref, parfois redouté, rarement apprécié, mais essentiel. Derrière cette piqûre se cache un geste fondateur de la santé publique : celui de la prévention active.

Depuis les premières inoculations varioliques du XVIII^e siècle jusqu'aux biotechnologies vaccinales les plus récentes, la vaccination a profondément modifié le paysage épidémiologique mondial. Grâce à elle, la variole a disparu, la poliomyélite est aux portes de l'éradication, et la diphtérie ou la rougeole ne survivent que là où la couverture vaccinale demeure insuffisante. Ces victoires ne relèvent pas du hasard, mais du progrès scientifique et de la **responsabilité collective**.

Pourtant, à l'ère de l'hyperinformation, la méfiance persiste. Les hésitations vaccinales trouvent souvent racine dans une méconnaissance des mécanismes d'ordre immunologique ou une surexposition aux discours contradictoires. Il importe donc, de rappeler que la vaccination repose sur des publications et données scientifiques robustes, évaluées selon des protocoles rigoureux de pharmacovigilance et de sécurité sanitaire.

À la saison hiverno-estivale 2025-2026, la recrudescence des infections respiratoires aiguës rappelle l'importance de la prophylaxie vaccinale, sans autant négliger l'importance du respect des gestes barrières en complément. **La grippe saisonnière, le SARS-CoV-2 et le virus syncytial respiratoire**, responsables de morbi-mortalité significative

chez les sujets vulnérables, justifient pleinement **une immunisation annuelle adaptée**. Se faire vacciner, c'est limiter les formes graves, réduire la transmission et préserver la résilience du système de soins.

Aux Hôpitaux Robert Schuman, cette démarche est portée avec rigueur et conviction par le Service de Prévention et de Contrôle de l'Infection (SPCI) et l'ensemble des collaborateurs sur les différents sites. Nos missions : optimiser la couverture vaccinale au sein du personnel hospitalier et des patients, coordonner les campagnes, diffuser des informations scientifiquement validées et accompagner les professionnels. A titre d'exemple, la campagne actuelle s'alignera aux nouvelles recommandations des sociétés savantes quant à l'introduction de la vaccination antigrippale hautement dosée, privilégiée pour les personnes âgées de 65 ans ou plus.

Un petit clin d'œil d'innovation de la campagne actuelle : ce QR code permettant désormais d'accéder à une foire aux questions dédiée à la vaccination antigrippale. Les utilisateurs y trouveront des réponses précises, actualisées et validées, afin de dissiper les incertitudes et d'encourager une adhésion éclairée à la stratégie vaccinale.



CANCERWATCH

Une Europe unie contre le cancer grâce à de meilleures données

L'Europe intensifie sa lutte contre le cancer avec le lancement de CancerWatch, une nouvelle initiative coordonnée par le Norwegian Institute of Public Health et réunissant 92 organisations de 29 pays, dont le Luxembourg Institute of Health (LIH) et le Registre National du Cancer. Son ambition : améliorer la qualité, la rapidité et la comparabilité des données sur le cancer à travers le continent.

Des informations précises et à jour sont essentielles pour comprendre les tendances, évaluer les traitements et réduire les inégalités. Grâce à des outils numériques innovants, à des standards harmonisés et à une coopération sans précédent entre chercheurs, institutions et décideurs, CancerWatch posera les bases d'une prévention, d'un diagnostic et de soins plus efficaces. Comme le



rappelle le docteur Claudine Backes du LIH, « des données fiables transforment les décisions en actions et les actions en progrès durable ». Unis par la science, les pays européens avancent ensemble pour mieux protéger la santé de tous.

HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

Scanner GE Revolution APEX 160 3.0XT : une avancée majeure pour l'imagerie cardiaque

Depuis début 2025, les Hôpitaux Robert Schuman (site Kirchberg) disposent du scanner GE Revolution APEX 160 3.0XT, une technologie de pointe, particulièrement innovante pour l'imagerie cardiaque.

Le coroscanner est devenu un outil essentiel dans le **dépistage non invasif des maladies coronaires**, permettant de visualiser les artères, les valves et les structures du cœur avec une grande précision. Il s'avère utile pour :

- détecter les sténoses, calcifications, malformations
- évaluer les patients après stent ou pontage
- analyser les valvulopathies.

Grâce à la **synchronisation ECG**, à la **reconstruction par Deep Learning (DLIR)** et à l'acquisition en un seul battement, ce scanner produit des images nettes, même en cas de fréquence cardiaque élevée.

Points forts techniques :

- **SnapShot Freeze 2** : réduit les artefacts de mouvement, avec une résolution temporelle de 19,5 ms
- **DLIR** : améliore la qualité d'image tout en réduisant la dose
- **Acquisitions variées** : adaptées à tous les profils patients



- **Tube RX nouvelle génération** : meilleure image avec moins de rayonnement.

Bénéfices cliniques :

- Diagnostic précis même chez les patients à risque faible ou intermédiaire

- Moins d'examens invasifs
- Suivi optimisé pour les pathologies cardiaques
- Meilleure personnalisation des soins.

Le **GE APEX 160** incarne l'avenir de la cardiologie, combinant performance, sécurité et médecine préventive.

MÉDECINE PRÉVENTIVE

Total Body Mapping : un atout majeur pour la prévention des grains de beauté

Le Total Body Mapping, mis en place aux Hôpitaux Robert Schuman et au GesundheitsZentrum, est une méthode avancée de dépistage des grains de beauté et du mélanome. Ce système combine des photos du corps entier et une analyse assistée par intelligence artificielle pour surveiller l'évolution des lésions cutanées.

Environ 11 patients par semaine bénéficient d'un examen de 30 minutes qui documente tous les grains de beauté, permettant de détecter rapidement tout changement suspect.

Cette technique favorise la prévention en facilitant le suivi précis des grains de beauté, essentiels pour identifier un mélanome à un stade précoce,



quand il est encore guérissable. Elle s'adresse particulièrement aux personnes à risque et illustre l'engagement des Hôpitaux Robert

Schuman pour une médecine innovante et accessible.

CALENDRIER GARDES

RÉGION SUD

CENTRE HOSPITALIER EMILE MAYRISCH / Site Esch - Urgences - Rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch-sur-Alzette / Luxembourg - Tous les jours 24/24h

RÉGION NORD

CENTRE HOSPITALIER DU NORD / Site Ettelbruck - Urgences - 120, Avenue Lucien Salentiny, L-9080 Ettelbruck / Luxembourg - Tous les jours 24/24h

RÉGION CENTRE DÉCEMBRE 2025

JOURS DE SEMAINE DE 7H00 À 17H00			Jours de semaine à partir de 17h00
LUNDI	01	HK/CHL	CHL
MARDI	02	HK/CHL	HK
MERCREDI	03	HK/CHL	CHL
JEUDI	04	HK/CHL	HK
VENDREDI	05	HK/CHL	CHL
SAMEDI	06	HK	
DIMANCHE	07	HK	
LUNDI	08	HK/CHL	HK
MARDI	09	HK/CHL	CHL
MERCREDI	10	HK/CHL	HK
JEUDI	11	HK/CHL	CHL
VENDREDI	12	HK/CHL	HK
SAMEDI	13	CHL	
DIMANCHE	14	CHL	
LUNDI	15	HK/CHL	CHL
MARDI	16	HK/CHL	HK
MERCREDI	17	HK/CHL	CHL
JEUDI	18	HK/CHL	HK
VENDREDI	19	HK/CHL	CHL
SAMEDI	20	CHL	
DIMANCHE	21	CHL	
LUNDI	22	HK/CHL	HK
MARDI	23	HK/CHL	CHL
MERCREDI	24	HK/CHL	HK
JEUDI	25	CHL	
VENDREDI	26	CHL	HK
SAMEDI	27	HK	
DIMANCHE	28	HK	
LUNDI	29	HK/CHL	CHL
MARDI	30	HK/CHL	HK
MERCREDI	31	HK/CHL	CHL
JEUDI	01	HK	
VENDREDI	02	HK/CHL	CHL
SAMEDI	03	HK/CHL	CHL
DIMANCHE	04	HK/CHL	CHL

POUR CONSULTER

JANVIER 2026
FÉVRIER 2026
MARS 2026

SCANNER LE CODE QR



RÉGION CENTRE

HK = HÔPITAL KIRCHBERG (HRS) / 9, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg.
CHL = CENTRE HOSPITALIER DU LUXEMBOURG / 4, rue Nicolas Ernest Barblé, L-1210 Luxembourg.
L'HÔPITAL KIRCHBERG (HK) ET LE CENTRE HOSPITALIER DE LUXEMBOURG (CHL) ORGANISENT UNE GARDE ALTERNÉE.



Weil die Gesundheit zählt

Gesundes Leben



Jetzt entdecken
auf wort.lu

Luxemburger Wort

www.wort.lu





Agenda

29-30
NOV

Bazar 2025 : week-end solidaire, festif et plein de belles trouvailles

Vous y découvrirez une foule d'objets artisanaux, de brocante et design, mais aussi des vêtements de seconde main ou encore des gourmandises à emporter. Le food village vous permettra également de vous restaurer sur place dans une ambiance conviviale. Les plus jeunes auront quant à eux l'occasion de venir rencontrer le Kleeschen le dimanche 30 novembre à 11h et à 15h.



Lieu : Chapiteau du Glacis.
Plus d'informations sur www.croix-rouge.lu

01
DEC

Journée mondiale de lutte contre le sida : dépistage exceptionnel VIH et hépatites

Lieu : 44, boulevard Joseph II (Ville-Haute), de 10h à 17h.
Dépistage habituel le lundi de 17h à 19h au 94, boulevard Général Patton.
Distribution de préservatifs dans le parc voisin, de 11h à 14h.

02
DEC

Sensibilisation au don de sang

Lieu : Campus de Belval – Posez vos questions sur le don de sang et laissez-vous conduire gratuitement jusqu'au centre le plus proche pour donner votre sang.
Plus d'informations sur www.dondusang.lu/rendez-vous

21-22
MAR

Relais pour la vie

Pour plus d'informations : www.relaispourelavie.lu



Retrouvez toutes les actualités des HRS sur www.hopitauxschuman.lu, rubrique « Actualités ».

Urgences

- Urgences vitales : 112
- Urgences pédiatriques Hôpital Kirchberg : +352 2468 5540 (uniquement sur RDV)
- Pharmacies de garde : www.pharmacie.lu
- Police : 113
- Centre anti-poisons : 8002-5500
- Acteur de ma santé : www.acteurdemasante.lu

• Maisons médicales de garde :





CANCER DE LA PROSTATE

ORTHOPÉDIE

CANCER DU SEIN

PERSONNES ÂGÉES

DIABÉTOLOGIE

RHUMATOLOGIE

DIÉTÉTIQUE

**SANTÉ ET BIEN-
ÊTRE DE LA FEMME**

**GROSSESSE ET
NAISSANCE**

SANTÉ DES YEUX

**MALADIES DU
COEUR**

SANTÉ MENTALE

**MALADIES
RÉNALES**

**ET D'AUTRES
THÈMES...**



EISE RESEAU VUN THERAPEUTEN

5/7 A GANZ LËTZEBUERG

DOHEEM ODER **AN DER RESIDENZ**

- Orthophonisten
- Ergotherapeuten
- Kinesitherapeuten
- Psychologen



Huelt lech Äre Rendez-vous op



24 25