

GRATIS!

# kern.GESUND

IHR GESUNDHEITSRATGEBER  
FÜR BREMERHAVEN UND DAS CUXLAND

01/22

**DER FRÜHLING RUFT!  
RAUS IN DIE NATUR  
UND MAL WALDBADEN**

**SO BLEIBT ALLES IM FLUSS**  
BLUT - UNSER ROTER LEBENSSTAFT

**WENN'S KRIBBELT**  
WAS BEI LÄUSEN HILFT

**JETZT  
NEU!**

Ihr kern.GESUNDES  
Online-Portal:  
[www.kerngesund-  
bremerhaven.de](http://www.kerngesund-bremerhaven.de)



# Einfach bestellt, schnell geliefert!

Online oder telefonisch:  
[sander-apotheken.de/shop](https://sander-apotheken.de/shop)  
 0471 94 47 70

 **sander**  
apotheken

Filiale »Lehe«  
Pferdebade 6

Filiale »Geestemünde«  
Grashoffstraße 7

Filiale »Mitte«  
Bgm.-Smidt-Straße 34

0471 94 47 70  
[sander-apotheken.de](https://sander-apotheken.de)

## VITAL DURCH DIE AUFBLÜHENDE JAHRESZEIT

### KERN.GESUND IN DEN FRÜHLING STARTEN

**Das Frühjahr kommt: Die Vögel zwitschern und die Bäume blühen wieder auf. Da erwacht auch das ein oder andere Frühlingsgefühl in uns und das Blut kommt in Wallung: Was den roten Lebenssaft für uns so besonders macht, lesen Sie auf Seite 8.**

Wenn's blüht und grünt, ist uns ja oft mehr nach Bewegung. Nur manchmal sind wir aufgrund einer Fehlstellung nicht gut zu Fuß. Was Sie dann tun können und wie Krallen- und Ballenzeh- oder Plattfüße einfach behandelt werden können, erfahren Sie ab Seite 16.

Es dürstet Sie nach mehr? Dann stellt sich die Frage, ob Sie ausreichend trinken. Wir haben den Selbsttest gemacht und mehr als drei Liter Wasser zu uns genommen – täglich. Welche Erfahrungen wir damit gemacht haben, berichten wir auf Seite 24.

Für noch mehr Vitalität gibt's ein tolles Rezept mit unserem Superfood Chicorée auf Seite 38. Das

gesunde Sprossengemüse liefert Ihrem Körper wertvolle Nährstoffe und stärkt dabei die Abwehr. Entdecken Sie mehr dazu auf Seite 27.

Und alle, die mehr frische Luft brauchen, können den schönen Frühling beim Waldbaden mit allen Sinnen genießen. Was das bedeutet und warum Bäume „knuddeln“ überhaupt gut ist, erzählen wir Ihnen auf Seite 30.

Apropos Bäume: Dort wohnen manchmal Läuse. Und auch bei uns nisten sich die kleinen Tierchen manchmal ein. Die besten Tipps, um die unliebsamen Besucher wieder loszuwerden, haben wir für Sie auf Seite 32 zusammengestellt. Da hört es garantiert direkt auf zu kribbeln und zu jucken.

Einen frischen Start in den Frühling und viel Spaß beim Schmökern in der neuen Ausgabe wünscht Ihnen

*W. Stegmann*

**WIEBKE STEGMANN**  
REDAKTIONSLEITUNG

 **Klimaneutral**  
Druckprodukt  
ClimatePartner.com/12164-2111-1009

[kerngesund-bremerhaven.de](https://kerngesund-bremerhaven.de)



# INHALT

## 01/22



**BITTE  
ERNST NEHMEN!**  
AUFFÄLLIGKEITEN BEI  
KINDERN: DAS KÖNNEN  
SIE TUN  
S. 12



**WALDBADEN**  
WARUM UNS BÄUME  
SO GUTTUN  
S. 30



**GUT ZU WISSEN**  
SO BRINGEN SIE IHR  
BLUT IN SCHWUNG  
S. 8

### KERN.GESUNDE NEWS

S. 6 / NEUES AUS DER MEDIZIN

### SCHWERPUNKT

S. 8 / BLUT – WARUM ES FÜR UNS LEBENSWICHTIG IST

### FAMILIE

S. 12 / AUFFÄLLIGKEITEN BEI KINDERN: WIE MODERNE  
THERAPIEMETHODEN HELFEN KÖNNEN

S. 32 / O SCHRECK! LÄUSE! WAS DANN WIRKLICH WIRKT

### RATGEBER

S. 15 / NACH ÜBERSTANDENER CORONA-INFEKTION:  
DANN DÜRFEN SIE WIEDER SPORT MACHEN

S. 16 / KLEINER EINGRIFF, GROSSE WIRKUNG:  
MINIMALINVASIVE FUSSCHIRURGIE

S. 18 / VON LEBENSRETTERN UND SEELENTRÖSTERN –  
AUF DER INTENSIVSTATION

S. 20 / NEUE SERIE: KLEINES BLUTBILD  
LEICHT ERKLÄRT, TEIL 2

S. 22 / TAG DER PFLEGE

S. 23 / IN ALLER MUNDE – DER BIOFILM

S. 24 / WAS PASSIERT, WENN WIR DREI LITER WASSER  
TÄGLICH TRINKEN? EIN SELBSTVERSUCH

S. 27 / GANZ SCHÖN HERBE LECKER:  
SUPERFOOD CHICORÉE

S. 28 / WENN DIE HAARE PLÖTZLICH AUSFALLEN:  
WAS SIE DANN TUN KÖNNEN

S. 30 / EINTAUCHEN IN DIE NATUR – WALDBADEN

S. 35 / SCHENKEN: EIN WEG ZUM GLÜCK

### RÄTSEL

S. 36 / KNIFFLIGER SPAß

### GESUND & LECKER

S. 38 / VOLLER POWER!  
GEGRILLTER, GRATINIERTER CHICORÉE



## DER ANGEBORENE KLUMPFUß

Etwa eines von 1.000 Kindern kommt mit einem Klumpfuß zur Welt. Bei dieser Fehlbildung ist der Fuß auf mehrere Arten deformiert und nach innen gedreht. Die Behandlung in vier Schritten beginnt kurz nach der Geburt:

1. Zunächst wird der betroffene Fuß bis zum Oberschenkel eingegipst. Die Gipse werden regelmäßig angepasst und bringen den Fuß in seine korrekte Stellung
2. In den meisten Fällen muss in einer kurzen OP unter lokaler Betäubung eine verkürzte Achillessehne durchtrennt werden.

Sie wächst danach wieder zusammen – das macht später normales Laufen möglich und korrigiert den Spitzfuß

3. Dann erhält das Kind Beinschienen. Sie halten den Fuß in Form und verhindern eine Rückbildung. Die Schienen trägt das Kind bis zum vierten Lebensjahr
4. Anschließend folgt eine weitere Beobachtung. Der behandelte Klumpfuß bleibt zwar etwas kleiner als der andere, es gibt aber keine wesentlichen Beeinträchtigungen mehr

Dr. Senta Ulrike Jahr ist auch für diese Behandlung die richtige Ansprechpartnerin.

Bei der klassischen Methode muss der Fuß bis auf die Knochen aufgeschnitten werden – eine Belastung für den Körper.

*„Durch die minimalinvasive Technik können wir gerade chronisch kranken Patienten – zum Beispiel mit Diabetes – ganz anders helfen als vorher“,*

sagt die Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie. Wegen der schlechten Wundheilung sei in solchen Fällen früher von den schmerzlindernden Operationen eher abgesehen worden.

Mit der neuen Technik lassen sich leider nicht alle Fehlstellungen behandeln. Es wird weiterhin auch auf klassische Eingriffe oder eine Kombination aus beiden Verfahren zurückgegriffen. ■

[ameos.de/fusschirurgie-gee](https://ameos.de/fusschirurgie-gee)

**Dr. med Senta Ulrike Jahr**  
Fachärztin für Orthopädie  
und Unfallchirurgie im AMEOS  
Klinikum Seepark Geestland  
sowie im AMEOS Poliklinikum  
Am Bürgerpark Bremerhaven



## MINIMALINVASIVE FUßCHIRURGIE

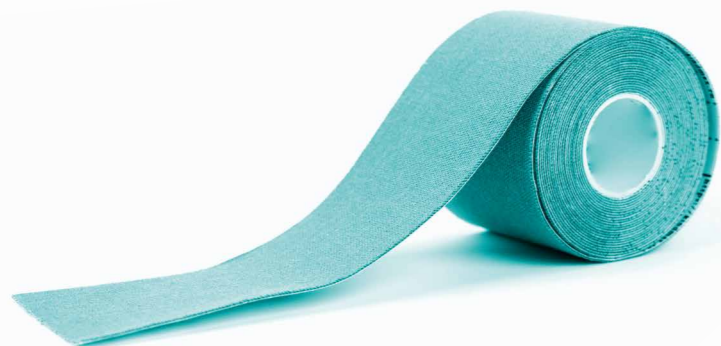
# KLEINE EINGRIFFE MIT GROßER WIRKUNG

Mit minimalinvasiven Operationen lassen sich viele Fehlstellungen der Füße ambulant, schnell und schonend korrigieren. Seit zwei Jahren bietet Dr. med. Senta Ulrike Jahr diese Methode im AMEOS Klinikum Seepark Geestland sowie im AMEOS Poliklinikum Am Bürgerpark Bremerhaven an – als einzige zertifizierte Fußchirurgin und Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie in Bremerhaven und der weiteren Umgebung.

Behandelt werden zum Beispiel Krallen-, Ballenzeh- oder Plattfüße. „Über einen kleinen Hautschnitt von etwa drei Millimetern wird mit Hilfe einer kleinen Fräse der betroffene Knochen unter Röntgen-Kontrolle durchtrennt und korrigiert“, erläutert die zertifizierte Fußchirurgin. Für einen Zeh benötigt sie rund sechs Minuten – fast 20 Minuten weniger als bei dem klassischen Vorgehen.

### VERBAND STATT SCHRAUBEN

Der gerichtete Knochen wächst nach der Operation korrigiert wieder zusammen. Auf Schrauben wird verzichtet. „Alles heilt über Tape-Zügelverbände in der korrekten Position aus“, erklärt Dr. Jahr. Ein großer Vorteil: Nach einem minimalinvasiven Eingriff kann der Fuß sofort wieder belastet werden.



# VON LEBENSRETTERN UND SEELENTRÖSTERN

EINBLICKE IN DIE INTENSIVSTATIONEN DER AMEOS KLINIKA



Ums Überleben kämpfen. Ein Ausdruck, der dramatisch klingt, manchmal überzogen und dann auch wieder wie ein Satz, den wir schon viel zu oft gehört haben, so dass wir ihm nicht mehr viel beimessen. Für die Pflegekräfte auf den Intensivstationen der AMEOS Klinika in Bremerhaven ist er dagegen gelebte Realität – 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche in einem Drei-Schicht-System das gesamte Jahr. „Unsere Patienten sind sehr, sehr krank. Dadurch haben wir so viel Verantwortung. Es ist eine Verantwortung, die einige auch abschreckt“, weiß Laura Thermer.

Die stellvertretende Stationsleiterin im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven hat gerade ihre Schicht begonnen. Zusammen mit ihren Kollegen beobachtet, überwacht und behandelt sie die Patienten. Es sind Menschen, die einen Herzstillstand hatten, sich eine Sepsis, also eine Blutvergiftung, zugezogen haben, die nach einem schweren Verkehrsunfall nach einer Not-OP dort liegen oder auch an COVID-19 erkrankt sind.

## IMMER DA FÜR DIE PATIENTEN

„Wir müssen schon viel Feingefühl haben, um Anzeichen zu sehen und zu deuten, die im Grunde genom-



„Wir behandeln nicht nur. Wir sind auch Seelentröster, beruhigen Angehörige oder schwierige Patienten.“  
Jens Werner

men noch gar nicht sichtbar sind“, erklärt die 29-Jährige, während sie sich um eine Patientin kümmert, die beatmet werden muss. Laura Thermer überprüft unter anderem Herzfrequenz, Blutdruck, Sauerstoffsättigung und die Temperatur, um zu sehen, wie es der Patientin geht. Und die stellvertretende Stationsleiterin saugt Speichel ab: „Das Schlucken findet nicht mehr

dem behandelnden Arzt, der Patientin noch Speichelflüssigkeit in Form von Medikamenten zu verabreichen.

## MEHR ALS EIN BERUF

Auch das Team der Intensivstation im AMEOS Klinikum Bürgerpark hat sich bewusst für die stets abwechslungsreiche Arbeit auf dieser Station entschieden.

„Die Arbeit ist niemals monoton. Ich muss flexibel sein, da gerade bei Notfällen nicht planbare Situationen entstehen und ich spontan reagieren muss. Aber das mag ich auch. Ich trage ein hohes Maß an Verantwortung und muss zum Wohle der uns anvertrauten Patienten eigenständig Entscheidungen treffen“,

beschreiben unisono Jens Werner, Leiter der Intensivstation und Schwester Nadine Linke. Für beide ist ihr Job eher eine Berufung, sie haben ihn aus Überzeugung und Leidenschaft gewählt. Freude und Leid liegen in ihrem täglichen Tun eng beieinander.



**Nadine Linke**, examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

**Jens Werner**, Leitung der Intensivstation im AMEOS Klinikum Am Bürgerpark Bremerhaven

Und wie gehen die Pflegekräfte damit um, wenn sie ein Leben nicht retten konnten? „Wir sind ein tolles Team. Deshalb sind wir füreinander da. Die Arbeit schweißt zusammen. Nur als Team können wir gerade in Notfallsituationen bestehen“, beschreibt Jens Werner. ■

**Arbeiten auf der Intensivstation oder in einem der vielen anderen Bereiche bei AMEOS – hier erfahren Sie mehr:**



**Laura Thermer**, stellvertretende Leitung der Intensivstation im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven

statt, wenn jemand beatmet wird. Deshalb ist es auch eine unserer Aufgaben, die Mundschleimhaut in Takt zu halten.“ Sie entscheidet sich nach Rücksprache mit

[ameos.de/karriere](https://ameos.de/karriere)

# KLEINES BLUTBILD LEICHT ERKLÄRT

## TEIL 2: WAS SAGEN UNS DIE WERTE? THROMBOZYTEN UND HÄMOGLOBIN



**Dr. med. Daniel Mardi,**  
Chefarzt für Hämatologie,  
Onkologie und Palliativmedizin  
im AMEOS Klinikum  
Am Bürgerpark Bremerhaven

Sicherlich war das Thema „Blutkreislauf“ auch einmal Schulstoff bei Ihnen. Aber wissen Sie tatsächlich noch, was Thrombozyten und Hämoglobin sind? Wir bringen in unserer Serie ein wenig Licht ins Dunkel und erläutern für Sie medizinische Fachbegriffe. Damit Sie die Ergebnisse Ihres nächsten Arztbesuchs besser deuten können, haben wir mit Dr. med. Daniel Mardi, Chefarzt für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin am AMEOS Klinikum Am Bürgerpark Bremerhaven gesprochen.



**UNSER TIPP:**  
Fühlen Sie sich manchmal unwohl? Dann schreiben Sie Ihre Beschwerden in einen Taschenkalender. So kommen Sie einer Krankheit gemeinsam mit Ihrem Arzt schneller auf die Schliche.

### DETEKTIVARBEIT ERFORDERLICH

Medizinische Fachbegriffe klingen für den Laien meist sehr kompliziert. Dabei folgen sie überwiegend einem bestimmten Schema, erklärt Dr. Mardi: „Thrombozytopenie bedeutet beispielsweise: Der Körper produziert zu wenig Thrombozyten. Die medizinische Wortendung „-penie“ deutet immer auf einen Mangel hin. Produziert der Körper zu viele Thrombozyten, spricht der Mediziner von einer Thrombozytose. Die Endung „-zytose“ bezeichnet stets einen auffälligen Überschuss. Eigentlich ganz einfach. Bei der Ursachenfindung wird es allerdings etwas schwerer.

Wenn wir uns zum Beispiel in den Finger schneiden, heften sich die Thrombozyten mithilfe bestimmter Gerinnungsfaktoren sofort an die Wunde. Auf diese Weise bilden sie einen Blutpfropf, damit sich die Wunde schnell schließt. Liegt eine Thrombozytose vor, besteht die Gefahr, dass die Blutplättchen extrem verklumpen und ein Blutgerinnsel entsteht. Die Ursachen dafür reichen von Knochenmarkserkrankungen und Rheuma bis zu Beeinträchtigungen der Milz. Auch nach schweren Operationen können die Normwerte abweichen.

### SIGNALE DES KÖRPERS ERNSTNEHMEN

Der Chefarzt rät: „Beachten Sie unbedingt die Warnzeichen des Körpers. Wenn Sie winzige rote Pünktchen auf der Haut bemerken, dann ist das häufig ein Hinweis auf einen Mangel oder eine Fehlfunktion der Thrombozyten.“ Meistens haben Mangelscheinungen deutliche Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Müdigkeit und Schwindelgefühl können auf einen erniedrigten Hämoglobinwert hinweisen. Das wiederum ist ein Indiz dafür, dass wir nicht ausreichend mit Eisen versorgt sind.

[ameos.de/haematologie-bhv](https://ameos.de/haematologie-bhv)

### THROMBOZYTEN

Blutplättchen, wichtig für die Blutgerinnung

**Normalwert:** 150.000 – 400.000 Blutplättchen pro Nanoliter Blut bei Erwachsenen

**Über Normalwert:** Infektionen, rheumatische Erkrankungen, reaktives Ergebnis nach einer OP, insbesondere nach Entfernung der Milz, Blutverlust, Knochenmarkserkrankungen\*

**Unter Normalwert:** Knochenmarkserkrankungen, mögliches Anzeichen für Krebserkrankung, Leukämie, Blutvergiftung, Autoimmunerkrankungen, durch Medikamente verursacht

### HÄMOGLOBIN

roter Blutfarbstoff, für den Sauerstoff- und Kohlendioxidtransport im Blut zuständig (im Laborbefund als „Hb“ vermerkt)

**Normalwert:** 12–17,5 g/ pro Deziliter Blut bei Erwachsenen

**Über Normalwert:** chronische Atemwegserkrankungen, Knochenmarkserkrankung, Tumorbildung

**Unter Normalwert:** Blutarmut (Anämie), Nierenerkrankungen, Darmerkrankungen, chronischer Blutverlust, chronische Entzündungen, Autoimmunerkrankungen

\*Die Reihenfolge der Aufzählungen spiegeln nicht die Häufigkeit wider

