

GRATIS!

kern.GESUND

IHR GESUNDHEITSRATGEBER
FÜR BREMERHAVEN UND DAS CUXLAND

02/22



GAR NICHT SO SCHWER
SO VERLIEREN SIE UNGESUNDE
PFUNDE MIT FREUDE UND GENUSS

SOMMERLICHE NEBENWIRKUNG
WARUM SCHWITZEN WICHTIG IST

JUCKENDE BLÄSCHEN
WAS IHNEN BEI HERPES WIRKLICH HILFT

**JETZT
NEU!**

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

VOLLER LEICHTIGKEIT durch den Sommer

KERN.GESUND IN DIE WARME JAHRESZEIT

Laue Sommerabende, frischgemähte Wiesen, Grillabende und ab und zu ein Badevergnügen in Freibad, See oder Meer – der Sommer lockt uns gerade in diesen Wochen besonders oft nach draußen an die frische Luft.

Sie möchten die sonnigen Monate gern kern gesund und ein bisschen leichter verbringen? Ab S. 8 geben wir Ihnen hilfreiche Tipps und Möglichkeiten an die Hand, wie Sie überschüssige Pfunde loswerden können. Und wenn Sie bei den warmen Temperaturen schnell ins Schwitzen kommen, dann verraten wir Ihnen nicht nur, wie wichtig diese Körperfunktion ist; auf S. 31 haben wir ein einfaches Rezept für ein wirkungsvolles Deo für Sie.

Die Sommermonate eignen sich besonders gut zur Partnersuche. Wie wichtig beim körperlichen Näherkommen der sogenannte „Safer Sex“ ist, erfahren Sie ab S. 32.

Und wenn Sie die Sonnenstrahlen gern nutzen, um Vitamin D zu tanken oder ein bisschen Bräune auf Ihre Haut zu zaubern, dann denken Sie bitte an den richtigen Sonnenschutz. Ob empfindliche oder anspruchslöse Haut, alles rund um die passende Sonnencreme für Ihren Hauttyp finden Sie ab Seite 26. Der regelmäßige Check-Up beim Arzt steht an? In unserer Serie KLEINES BLUTBILD LEICHT ERKLÄRT geht es um Hämatokrit und mittleres korpuskuläres Hämoglobin. Erfahren Sie ab Seite 20, was es mit diesen beiden Werten auf sich hat.

Genießen Sie diese Ausgabe der kern.GESUND und erleben Sie entspannte und frohe Sommermonate.



KATRIN ZEISE
REDAKTIONSLEITUNG

Einfach bestellt, schnell geliefert!

Online oder telefonisch:
sander-apotheken.de/shop
0471 94 47 70

 **sander**
apotheken

Filiale »Lehe«
Pferdebade 6

Filiale »Geestemünde«
Crashoffstraße 7

Filiale »Mitte«
Bgm.-Smidt-Straße 34

0471 94 47 70
sander-apotheken.de

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

kerngesund-bremerhaven.de

INHALT

02/22



SUPERFOOD HIRSE
 MACHT SPASS UND
 IST BESONDERS GESUND
 S. 22



PURER SOMMERGENUSS
 SCHÜTZEN SIE IHRE HAUT
 VOR SONNENBRAND
 S. 26



LASSEN SIE EINFACH LOS
 WIE SIE IHR ÜBERGEWICHT
 DAUERHAFT VERLIEREN
 S. 8

KERN.GESUNDE NEWS

S. 6 / NEUES AUS DER MEDIZIN

SCHWERPUNKT

S. 8 / DER KAMPF GEGEN DAS ÜBERGEWICHT

FAMILIE

S. 12 / PHYSIOTHERAPIE – KLEINE SCHRITTE
 MIT GROSSER WIRKUNG

S. 29 / PFLEGE: VON HERZEN GUT VERSORGT

S. 32 / SICHER IST GESÜNDER – SAFER SEX

S. 34 / KRANKMACHENDES MIKROPLASTIK:
 PARTIKEL SETZEN SICH IM KÖRPER AB

RATGEBER

S. 14 / HERPES – WAS HILFT WIRKLICH?

S. 15 / ZAHNIMPLANTATE: MIT DER RICHTIGEN
 PFLEGE HALTEN SIE EWIG

S. 16 / GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGERIN –
 SPANNENDE UND ERFÜLLENDE AUSBILDUNG

S. 17 / ATMEN NEU LERNEN: EINBLICKE IN DIE WEANING-
 STATION DES AMEOS KLINIKUMS BREMERHAVEN

S. 18 / RICHTIG REAGIEREN BEI UNFÄLLEN

S. 20 / KLEINES BLUTBILD LEICHT ERKLÄRT: TEIL 3

S. 22 / SUPERFOOD HIRSE – OPTIMAL FÜR DIE GESUNDHEIT

S. 24 / REIKI, YOGA UND FUSSPFLEGE –
 GUTES FÜR DIE SEELE

S. 26 / SONNENSCHEN SATT:
 SO GIBT ES KEINEN SONNENBRAND

S. 30 / KÖRPEREIGENE KLIMAAANLAGE:
 DARUM IST SCHWITZEN SO WICHTIG

RÄTSEL

S. 36 / KLEINER RÄTSELSPASS

GESUND & LECKER

S. 38 / SUPERFOOD-REZEPT –
 SOMMERLICHE HIRSE-BOWL

kern.GESUNDE NEWS

AMEOS-KINDERORTHOPÄDIE ERNEUT MIT „TOP MEDIZINER“ AUSGEZEICHNET



Zum zweiten Mal in Folge ist die Kinderorthopädie unter der Leitung von Prof. Dr. Ulrich Wagner und Dr. Evgenij Khavkin im AMEOS Klinikum Seepark Geestland in der FOCUS Liste der „Top Mediziner“ Deutschlands aufgenommen worden. Die Kinderorthopädie im Seepark Geestland betreut überregional Erkrankungen und Verletzungen des Stütz- und Bewegungsapparats im Kinder- und Jugendalter. Die Klinik hat eine rund 60-jährige Tradition: Die Experten behandeln alle Arten von Fußfehlformen und Fehlstellungen an zum Beispiel der Wirbelsäule oder

Hüfte und auch seltene Syndrome. Hierbei werden die besonderen Bedürfnisse von Kindern, Jugendlichen und den Eltern berücksichtigt. Für den Krankenhausdirektor Henning F. Redling ist die Auszeichnung eine Bestätigung der ärztlichen Fachkompetenz: „Wir freuen uns mit Herrn Prof. Wagner und Herrn Dr. Khavkin sowie dem gesamten Team der Kinderorthopädie über die erneute Auszeichnung.“



Dr. Evgenij Khavkin



Prof. Dr. Ulrich Wagner



ZU VIEL TRAINING SCHLÄGT SPORTLERN AUF'S GEMÜT

Ein übermäßiges Sporttraining drückt die Stimmung – diesen ungewöhnlichen Zusammenhang haben Forscher in Barcelona bei Tests mit Radrennfahrern herausgefunden. Sie haben sechs Wochen lang die Eindrücke der fünf Fahrer nach den Trainingseinheiten ausgewertet. Die Sportler sollten beantworten, wie sie die körperliche Anstrengung ihres Trainings wahrgenommen hatten. Am Tag nach dem Training wurde der Stimmungszustand dokumentiert. Das Ergebnis: Je intensiver die Einheit war, desto schlechter

war die Stimmung am Tag darauf. Dieses Ergebnis sei ein erster Schritt zur Etablierung eines Überwachungssystems, das die externen, aber auch internen Trainingsbelastungen berücksichtigt. So kann es bei der Vorbeugung von Überlastung und Krankheiten helfen.



EINE GESUNDE PSYCHE IST GUT FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

Die psychische Gesundheit ist eng mit dem Blutdruck und Schwankungen der Herzfrequenz verbunden – das konnte eine Studie aus Australien belegen. Forscher stellten fest, dass eine Erkrankung der Psyche eng mit einem schwankenden Blutdruck zusammenhängt, der zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann. Laut der leitenden Wissenschaftlerin Renny Lim gibt es eindeutige Belege dafür, dass unsere psychische Gesundheit und viel Stress die autonomen Funktionen unseres Körpers beeinflussen – also zum Beispiel die Körpertemperatur, das Atmen oder eben den Blutdruck. Die Forscher haben zwölf Studien zu Depressionen, Angst- und Panikstörungen analysiert. Unabhängig vom Alter der Probanden stand eine psychische Erkrankung signifikant mit größeren Schwankungen des Blutdrucks während des Tages in Zusammenhang.

GRAUER STAR: MEDIKAMENT ERFOLGREICH GETESTET

Eine neue medikamentöse Behandlung von Grauen Star hat im Labor sehr erfolgreiche Ergebnisse erzielt. Es besteht nun die Hoffnung, dass bei der Krankheit bald auch Medikamente zum Einsatz kommen können. Die Forscher haben optische Tests an einer Cholesterin-Verbindung durchgeführt, die als Mittel gegen den Grauen Star vorgeschlagen worden war. In den Labortests hat die Behandlung bei 61 Prozent der Linsen zu einer Verbesserung des Brechungsindexprofils geführt. Dieses Profil wird vom Auge dafür gebraucht, um eine hohe Fokussierleistung aufrecht erhalten zu können. Anders gesagt: Die Linse kann wieder besser scharfstellen. Zusätzlich konnte eine Verringerung der Trübung in 46 Prozent der Fälle erzielt werden.



Thiele Dental-Technik
Gesellschaft mbH

- Veneers, Einzelkronen, Teilkronen, Brücken, Inlays
- Aufbiss-Schienen
- Kombi-Arbeiten
- Kunststoff-Technik
- Modellguß-Technik
- Kieferorthopädie
- Implantat-Technik
- VMK-Metallkeramik (EM oder NEM)
- Vollkeramik
- Cad-Cam
- Kusto-Verblend-Technik
- Teleskop- und Geschiebetechnik
- Laser- und Galvanotechnik
- Reparaturen aller Art (Unterfütterungen, Bruchreparatur, Erweiterungen Metall/Kunststoff)

... das komplette Spektrum der Zahntechnik wird abgedeckt!

Thiele Dental Technik GmbH · Neue Straße 28a · 27576 Bremerhaven
0471 55020 · thiele-dentaltechnik.de · thiele.dental-technik@nord-com.net

„EIN SPANNENDER BERUF MIT SINN!“



Im Interview mit einer angehenden Pflegefachfrau von AMEOS

Mareike Ketschau ist im dritten Ausbildungsjahr als Gesundheits- und Krankenpflegerin im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven. Im persönlichen Interview berichtet die 22-Jährige, was sie an dem Beruf liebt – und warum AMEOS als Arbeitgeber für sie die richtige Wahl ist.



Mareike Ketschau
Auszubildende Pflegefachkraft bei AMEOS

WIE IST DIE AUSBILDUNG UNTERTEILT? WELCHE INHALTE WERDEN VERMITTELT?

Es gibt einen Schulblock von vier bis sechs Wochen und danach einen Praxisblock auf verschiedenen Stationen, ebenfalls vier bis sechs Wochen. Beides findet im Wechsel statt. Im Praxisblock durchläuft ein Auszubildender verschiedene Abteilungen wie beispielsweise Kardiologie oder Intensivstation und erhält so konkrete Einblicke in die jeweiligen Arbeitsabläufe.

HABEN SIE EINE LIEBLINGSSTATION?

Ja, den OP-Bereich. Ich finde es spannend, die menschlichen Funktionen des Körpers aus nächster

Nähe zu beobachten. In der Position als Springer durfte ich bereits sterile Instrumente während einer Operation anreichen. Eine spannende, aber auch berührende Erfahrung. Ebenso die persönlichen Schicksale der Patienten. Damit muss man sich auseinander setzen und eigene Strategien entwickeln um damit umgehen zu können. Hierbei ist die Unterstützung der Kollegen sehr hilfreich und wichtig.

WIE ERFÜLLEND FINDEN SIE IHREN BERUF AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10?

Eine 8 tatsächlich. Das Schönste ist, wenn sich Patienten bedanken und man merkt, dass auch etwas zurückkommt.

WAS SCHÄTZEN SIE AN AMEOS ALS ARBEITGEBER?

Bisher habe ich nur positive Erfahrungen gemacht. Wenn ich Fragen oder Probleme habe, wird mir immer sofort geholfen. Der Ausbildungsbeauftragte und der Pflegedirektor sowie alle Kollegen unterstützen uns bei den Prüfungsvorbereitungen. Man wird hier nicht allein gelassen. Insgesamt ist

das Betriebsklima sehr gut bei uns. Außerdem gibt es viele Angebote, z.B. Fitness- und Gesundheitskurse für alle Mitarbeitenden.

WAS IST IHR TIPP FÜR JUNGE MENSCHEN, DIE EINEN ANSPRUCHSVOLLEN UND ERFÜLLENDE BERUF AUSÜBEN MÖCHTEN?

Wer sich für einen Beruf im Gesundheitswesen interessiert, sollte auf jeden Fall vorab ein Praktikum absolvieren. Ich bin froh, dass ich mich damals getraut habe. Pflegefachfrau/Pflegefachmann ist ein sehr spannender und sicherer Beruf mit Sinn und einer tollen Zukunftsperspektive! ■

INTERESSE AN EINEM VERANTWORTUNGSVOLLEN BERUF MIT ZUKUNFT?

Attraktive Stellenangebote und Ausbildungsplätze finden Sie auf den Karriereseiten von AMEOS unter karriere.ameos.eu



ATMEN NEU LERNEN

EINBLICKE IN DIE BEATMUNGSSTATION DES AMEOS KLINIKUMS AM BÜRGERPARK BREMERHAVEN

„Aller Anfang ist schwer. So auch die ersten eigenen Atemzüge für Menschen, die aufgrund schwerer Erkrankungen künstlich beatmet wurden. Im AMEOS Klinikum Am Bürgerpark Bremerhaven lernen Patienten nach einer solchen Behandlung noch einmal ganz von vorn, selbständig zu atmen. Das Team von Dr. med. Christoph Schaudt, Chefarzt der Klinik für Pneumologie, Intensiv- und Beatmungsmedizin, nimmt sich im eigens dafür eingerichteten Weaning-Zentrum (to wean = entwöhnen) Betroffenen aus ganz Norddeutschland an.“

„Schwere Entzündungen der Lunge, Tumore oder auch Herzerkrankungen, bei denen Wasser in die Lunge kommt, machen in seltenen Fällen eine invasive, künstliche Beatmung notwendig“, erläutert Dr. med. Christoph Schaudt. „Der Patient wird in ein künstliches Koma versetzt und ein Plastikschlauch in seine Luftröhre gelegt.“ Während die meisten Betroffenen eher 60 Jahre und älter sind, waren es im Laufe der vergangenen zwei Jahre auch häufiger junge Ungeimpfte, die eine Zeit lang künstlich beatmet werden mussten. So beschreibt er die besondere Lage während der Pandemie. Stabilisiert sich der Zustand eines Patienten, wird so



Dr. med. Christoph Schaudt,
Chefarzt der Klinik für
Pneumologie, Intensiv-
und Beatmungsmedizin

bald wie möglich versucht, ihn von der Beatmungsmaschine zu entwöhnen. „Wir haben drei unterschiedliche Lernsituationen“, erläutert der Chefarzt die Arbeit im Weaning-Zentrum: „Es gibt Patienten, die komplett von einer Beatmung entwöhnt werden können sowie Patienten, die mit einer Maskenbeatmung weiterleben. Und die dritte Gruppe sind Patienten, die nicht komplett auf die Beatmungsmaschine verzichten können, sondern freie Zeiten haben und zum Beispiel nachts wieder an die Beatmung angeschlossen werden.“

Wichtig bei der Arbeit im Weaning-Zentrum: Jeder Patient wird ganz individuell, seinen körperlichen Möglichkeiten entsprechend, von der Beatmungsmaschine entwöhnt

Je nachdem, wie lange der Patient künstlich beatmet wurde, kann das Entwöhnen viele Wochen in Anspruch nehmen. Deshalb ist es so wichtig, Betroffene zügig zu behandeln. Und daran arbeitet im AMEOS Klinikum Am Bürgerpark Bremerhaven ein kompetentes Team aus internistischem und pneumologischem Fachpersonal, Intensivmedizinern, Intensiv-Pflegekräften, Physiotherapeuten, Atmungstherapeuten und Logopäden. ■

ameos.de/weaning-bhv

DAS **SCHLIMMSTE**, WAS MAN MACHEN KANN, IST **NICHTSTUN!**

SOMMERZEIT IST UNFALLZEIT



Dr. med. Michael Habenicht leitet die Notfall-Aufnahmen der AMEOS Klinika Mitte Bremerhaven und Am Bürgerpark Bremerhaven. Er gibt im Interview Auskunft über klassische Schönwetter-Notfälle und möchte Unfallzeugen Mut machen: „Sie können im Grunde nichts falsch machen. Jeder kann und sollte im Notfall helfen!“

Seit knapp 24 Jahren ist Dr. med. Habenicht als Notarzt im Rettungsdienst aktiv und konnte viel Erfahrung sammeln. Ehrenamtlich unterstützt der Facharzt für Chirurgie und Facharzt für Allgemeinmedizin unter anderem Schulen mit Erste-Hilfe-Kursen. „Wichtig ist, dass jeder in der Lage ist, eine Notfall-Situation zu erkennen und den Mut hat, Hilfsmaßnahmen zu koordinieren und zu delegieren: Du rufst den Notarzt, du holst eine Decke, du bittest einen Passanten um Hilfe und so weiter. Dasselbe gilt natürlich auch für Erwachsene.“ Einer muss den Anfang machen und die Umstehenden einzeln direkt mit ganz konkreten Aufgaben betrauen. Das verhindert eine

sogenannte „Verantwortungsdiffusion“, die alle Zuschauer lähmt. So kann dank beherzter Initiative lebenswichtige Hilfe durch Laien geleistet werden.

DREI TYPISCHE SCHÖNWETTER-NOTFÄLLE

Dr. Habenicht erklärt, was im Ernstfall zu tun ist:

1. KNOCHENBRUCH

„Beim Toben, Klettern und Radfahren können Kinder die Risiken teilweise schwer abschätzen. Da kann es schnell zu Knochenbrüchen kommen. Dann am besten den Bruchbereich unterpolstern, beispielsweise mit einer Tasche oder Decke. Ein geschlossener Bruch

sollte ruhig gelagert, ein offener möglichst steril abgedeckt und gegebenenfalls verbunden werden. Die Durchblutung der Extremität wird durch Tasten des Pulses kontrolliert. Bringen Sie den Patienten wenn möglich auf der unverletzten Seite in die stabile Seitenlage und setzen Sie einen Notruf ab.“

2. HITZSCHLAG

„Ein Hitzschlag betrifft oft ältere Herrschaften. Zu spät merken sie, dass sie bei Hitze zu wenig getrunken haben. Aber auch junge Leute können einen Hitzschlag erleiden. Häufig ist dabei im Sommer Alkohol im Spiel. Erste Symptome sind Schwindel, Sehstörungen, Übelkeit bis hin zu Erbrechen und Bewusstlosigkeit. Hier müssen als erstes die Vitalfunktionen geprüft werden: Atmet der Patient ausreichend, ist der Kreislauf stabil? Dann den Notruf 112 wählen.“



Dr. med. Michael Habenicht
Chefarzt der Klinik für Akut- und Notfallmedizin

3. WATTUNFALL

„Muschelschnitt-Verletzungen treten häufig bei Wattwanderungen auf. In diesem Fall sollten Sie die Wunde zuerst mit klarem Wasser ausspülen – noch ein guter Grund, besonders bei warmen Temperaturen eine Wasserflasche dabei zu haben! Dann die Wunde mit einem sauberen und möglichst sterilen Tuch abdecken und verbinden. Bei einem tiefen Schnitt sollte die Wunde unbedingt ärztlich begutachtet werden. Dazu idealerweise eine nahliegende Praxis aufsuchen oder gegebenenfalls den Rettungsdienst verständigen. Im Einzelfall muss die Wunde genäht werden.“ ■

ameos.de/notfallmedizin-bhv



▲ **JEDE SEKUNDE ZÄHLT:** Auch die AMEOS Klinika nutzen seit Jahren moderne Kommunikations-Software für Notfälle: Patientendaten werden direkt vom Notarzt- oder Rettungswagen in eine freie Klinik übermittelt, damit die dortige Ambulanz optimal vorbereitet ist. Das spart wertvolle Zeit.

DIESE SONGS KÖNNEN LEBEN RETTEN!

Mit etwa 100 bis 120 bpm (Schläge pro Minute) geben diese drei Pop-Klassiker den idealen Rhythmus für eine Herzdruck-Massage vor. Der Text ist unwichtig, es reicht, die Melodie im Kopf zu haben:

„Staying Alive“
von den Bee Gees

„Highway to Hell“
von AC/DC

„Get Lucky“
von Daft Punk und
Pharell Williams

ERSTE HILFE IST TRAINIERBAR

Hilfsorganisationen wie die Malteser, das Deutsche Rote Kreuz und die Johanniter bieten regelmäßig Erste-Hilfe-Kurse in Schulen und Betrieben an. Informieren Sie sich auf den Websites. Hilfestellung können auch Apps im Ernstfall bieten.

Unser Tipp: Die App Notfall-Hilfe im App Store für iOS
Hier geht's zum Download:



KLEINES BLUTBILD LEICHT ERKLÄRT

TEIL 3: WAS SAGEN UNS DIE WERTE? HÄMATOKRIT UND MITTLERES KORPUSUKULÄRES HÄMOGLOBIN (MCH)

Blut ist dicker als Wasser: Diese Redewendung entspricht aus medizinischer Sicht der Wahrheit – wie der durchschnittliche Hämatokrit-Wert bestätigt. Was dickes Blut mit Doping zu tun hat und warum Alkoholkonsum die Farbe unseres Lebenssafts beeinflussen kann, erläutert Dr. med. Daniel Mardi, Chefarzt für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin im AMEOS Klinikum Am Bürgerpark Bremerhaven.



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

Das Blut enthält bei Männern im Schnitt zwischen 40 und 53 Prozent feste Bestandteile, bei Frauen zwischen 35 und 47 Prozent. Dieser Wert nennt sich Hämatokrit (Hk). „Die festen Bestandteile des Blutes sind zu 99 Prozent rote Blutkörperchen. Die restlichen ein Prozent setzen sich aus weißen Blutkörperchen und Blutplättchen zusammen“, sagt Dr. med. Daniel Mardi.

Je höher der Hämatokrit-Wert, desto dickflüssiger ist das Blut. Und desto langsamer zirkuliert es im Körper. Da die festen Bestandteile des Blutes wichtige Nährstoffe transportieren, kommen diese bei einem erhöhten Wert nur eingeschränkt bei den Organen an.

BEDROHLICHE FOLGEN

„Das zeigt sich zum Beispiel an Schwindel, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche“, erklärt der Chefarzt. Dickflüssiges Blut kann sogar lebensgefährliche Folgen haben: Das Risiko von Blutgerinnseln, Schlaganfällen und Herzinfarkten steigt.

Manche Leistungssportler erhöhen ihren Hämatokrit-Wert bewusst durch Einnahme von Erythropoetin (EPO). Diese Form des Dopings regt die Bildung zusätzlicher roter Blutkörperchen an.



Je mehr rote Blutkörperchen im Blut sind, desto mehr Sauerstoff kann es transportieren,

sagt der Mediziner. Die körperliche Leistung der Gedopten nimmt zu. Damit steigen aber auch die genannten gesundheitlichen Risiken.

Senken lässt sich der Wert – wenn er nicht durch Krankheiten bedingt ist – zum Beispiel dadurch, einfach mehr zu trinken. Neben dem Rauchen hat auch übermäßiger Alkoholkonsum einen negativen Einfluss auf unseren Lebenssaft. „Alkohol führt zu einer gestörten

Aufnahme von Vitamin B12 und Folsäure“, berichtet Dr. med. Daniel Mardi. Beides ist wichtig für die Bildung neuer Blutzellen. Ein Mangel ist eine von vielen möglichen Ursachen für eine Blutarmut (Anämie).

DER ROTE FARBSTOFF

Bei der Suche nach dem Auslöser dieser Blutarmut hilft der MCH-Wert. Er steht für die durchschnittliche Konzentration von Hämoglobin in einzelnen roten Blutkörperchen. Hämoglobin gibt unserem Blut nicht nur seine rote Farbe. Es ermöglicht auch den Transport von Sauerstoff und Kohlendioxid.

Bei einem MCH-Wert oberhalb des Normalbereichs ist viel Hämoglobin im Blut. Es erscheint dunkler. Außerdem weist es auf einen Mangel an Vitamin B12 und Folsäure hin. Einseitige Ernährung und Verdauungsstörungen können dafür ebenso verantwortlich sein wie Alkoholumus und bestimmte Medikamente.

Unterhalb des Normalbereichs liegt oft ein Eisenmangel vor. Dieser kann zum Beispiel auf eine unausgewogene Ernährung, innere Blutungen oder Knochenmarkserkrankungen hinweisen. Anhand des MCH-Wertes wissen die Mediziner dann, welche weiteren Untersuchungen sie vornehmen müssen. Und kommen so der passenden Behandlung einen guten Schritt näher. ■

HÄMATOKRIT

Der prozentuale Anteil von festen Bestandteilen des Blutes

Normalwert: bei Männern zwischen 40 und 53 Prozent, bei Frauen zwischen 35 und 47 Prozent

Über Normalwert: Flüssigkeitsmangel, Funktionsstörung der Lunge, Knochenmarkserkrankungen, Polyglobulie*

Unter Normalwert: Überwässerung, zum Beispiel durch Infusionen oder übermäßiges Trinken, Blutarmut (Anämie), Knochenmarkserkrankungen

MITTLERES KORPUSUKULÄRES HÄMOGLOBIN (MCH)

Die Durchschnittliche Konzentration des roten Farbstoffs Hämoglobin in den einzelnen roten Blutkörperchen

Normalwert: Zwischen 27 und 33 Piktogramm

Über Normalwert: Mangelernährung, Blutarmut, übermäßiger Abbau von roten Blutkörperchen (Hämolyse)

Unter Normalwert: Mangelernährung, Blutarmut durch Eisenmangel, innere Blutungen

**Die Reihenfolge der Aufzählung spiegelt nicht die Häufigkeit wider.*