

GRATIS!

kern.GESUND

IHR GESUNDHEITSRATGEBER
FÜR BREMERHAVEN UND DAS CUXLAND

03/22

5
JAHRE
KERN.GESUND

FEIERN HÄLT JUNG!

DIE BESTEN TIPPS FÜR EIN LANGES LEBEN

ALLES AUF NEUANFANG

WAS UNSER GEHIRN NACH EINEM
SCHWEREN UNFALL LEISTET

NEUE SERIE #TEAMSPIRIT

DIESMAL: DIE EISBÄREN BREMERHAVEN

DIE KERN.GESUND FEIERT GEBURTSTAG

HOCH – UND LANG – SOLL SIE LEBEN!

Wir haben Grund zur Freude – denn unser Gesundheitsmagazin kern.GESUND gibt es schon ganze fünf Jahre! Im Herbst 2017 haben wir die erste Ausgabe mit informativen Beiträgen rund um das Thema Gesundheit samt Expertentipps aus Bremerhaven veröffentlicht. Seitdem erscheint unser Ratgeber viermal im Jahr – und das für Sie kostenlos.

Das Jubiläum haben wir zum Anlass genommen, die Frage nach einem langen Leben zu unserem Titel-Thema zu machen – und wie man gesund feiert. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 8. Unsere Tipps zur mediterranen Ernährung auf Seite 12 geben Ihnen zusätzlich noch ein wenig Inspiration für gesunden Genuss. Der sollte nicht zu kurz kommen! Genauso wenig wie regelmäßige Bewegung.

Mit unserer neuen Rubrik „Sport & Bewegung“ wollen wir Ihnen Lust auf körperliche Aktivitäten machen. Probieren Sie doch mal was Ausgefallenes wie Boxen oder Pole Dance auf Seite 28. Außerdem erhalten regionale Sportvereine ab sofort Raum in unserem Magazin, um sich zu präsentieren – in unse-

rer neuen Serie #teamspirit. Denn in Vereinen können Kinder und Jugendliche nicht nur ihr sportliches Talent entdecken – gerade hier lernen sie auch viel über Fairness und den sportlichen Teamgedanken. Den Auftakt für unsere neue Serie machen die Eisbären Bremerhaven auf Seite 34, die sich beispielhaft für die Nachwuchsförderung einsetzen.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen unserer Jubiläumsausgabe. Und vergessen Sie nicht, an unserem Gewinnspiel teilzunehmen. Auf Seite 11 verlosen wir einen tollen Gutschein der Sander Apotheke!



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

kerngesund-bremerhaven.de





INHALT

03/22



NEUE SERIE!
#TEAMSPIRIT:
VEREINE AUS DER REGION
 DIESMAL: EISBÄREN BREMERHAVEN
 S. 34



GESUND FEIERN –
MIT BEWEGUNG
 TIPPS FÜR EIN LANGES LEBEN
 S. 8

KERN.GESUNDE NEWS

S. 6 / NEUES AUS DER MEDIZIN

SCHWERPUNKT

S. 8 / TIPPS FÜR GESUNDES FEIERN UND EIN LANGES LEBEN

S. 11 / KERN.GESUNDES JUBILÄUMS-GEWINNSPIEL

GESUND & LECKER

S. 12 / RHEUMA: ERNÄHRUNG FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

S. 14 / GESUNDHEITSKICK DURCH MICROGREENS

S. 46 / PASTINAKEN-OFENGEMÜSE MIT BROMBEEREN

SPORT & BEWEGUNG

S. 28 / LUST AUF WAS NEUES? AUSGEFALLENE SPORTARTEN

S. 31 / FIT DURCH DEN HERBST

S. 34 / VEREINE AUS DER REGION: EISBÄREN BREMERHAVEN

FAMILIE & VORSORGE

S. 18 / AMEOS-PATIENTENVORTRÄGE SCHAFFEN VERTRAUEN

S. 36 / ZUSATZVERSICHERUNGEN IM ÜBERBLICK

S. 39 / VERSORGUNGSLÜCKEN RECHTZEITIG SCHLIESSEN

S. 40 / AMBULANTE REHA IN CUXHAVEN

S. 41 / DER GESUNDHEITSGUTSCHEIN DER AOK

S. 44 / GUT BERATEN: KRANKENZUSATZVERSICHERUNG

S. 45 / UNTERSTÜTZUNG RUND UM DIE PFLEGE

RATGEBER

S. 15 / BLUTHOCHDRUCK IM VISIER

S. 16 / KLEINES BLUTBILD LEICHT ERKLÄRT: TEIL 4

S. 20 / GASTROENTEROLOGIE IM AMEOS KLINIKUM
 AM BÜRGERPARK BREMERHAVEN

S. 22 / NEUROPLASTIZITÄT: WAS UNSER GEHIRN
 NACH SCHWERER KRANKHEIT LEISTET

S. 25 / NICHT ZU UNTERSCHÄTZEN: ZÄHNEKNIRSCHEN

S. 26 / WUNDERMITTEL CBD – WAS IST DRAN?

S. 27 / HILFE BEI SUCHTERKRANKUNG

S. 38 / DEMENZ ERKENNEN UND FRÜHZEITIG REAGIEREN

RÄTSEL

S. 42 / KLEINER RÄTSELPASS

KLEINES BLUTBILD LEICHT ERKLÄRT

Teil 4: Was sagen uns die Werte Mittleres Erythrozyten-Volumen (MCV) und Mittlere korpuskulare Hämoglobin-Konzentration (MCHC)?

Die einzelnen Werte des Blutbilds können nicht nur Hinweise auf Krankheiten und Mangelernährung geben. Sondern auch darauf, dass ein Messfehler vorliegt. Welche Rückschlüsse die Werte MCV und MCHC zulassen und warum die Fahrerlaubnis davon abhängen kann, erklärt Dr. med. Daniel Mardi, Chefarzt für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin im AMEOS Klinikum Am Bürgerpark Bremerhaven.

Blasse Haut, Müdigkeit, Herzrasen, Atemnot: Das sind Anzeichen für eine Blutarmut, in der Medizin Anämie genannt. „Diese Symptome sind generell Anlass für ein Blutbild“, sagt Dr. med. Daniel Mardi. Neben dem in der vergangenen Ausgabe vorgestellten MCH ist der MCV dann besonders wichtig. Er zeigt an, welches Volumen die roten Blutkörperchen der Patienten haben.

ERNÄHRUNG HAT GROSSEN EINFLUSS

Ein zu niedriges MCV kann eine Blutarmut bestätigen. Die Ursache ist meist ein Mangel an Eisen, Kupfer oder Vitamin B6. „Eisenmangel ist häufig bedingt durch Blutun-

gen – auch durch eine gesteigerte Menstruation“, erläutert der Mediziner. Er lässt sich zum Beispiel durch Ernährung oder Präparate beheben. Der Wert kann aber auch auf chronische Entzündungen, etwa bei Rheuma, oder gar Tumore hinweisen.

„Ist das MCV zu hoch, sind Folsäure und Vitamin-B12-Mangel mögliche Ursachen“, sagt Dr. med. Daniel Mardi. Dann sind die roten Blutkörperchen vergrößert. Mögliche Auslöser sind unter anderem die Ernährung, Medikamente oder Alkoholkonsum. Sehr selten stecken auch Knochenmarks-Erkrankungen wie das Myelodysplastische Syndrom dahinter. Nicht nur Vegetarier oder Veganer haben oft ein erhöhtes MCV, sondern auch Menschen, die zu wenig Gemüse essen. Denn einerseits wird Vitamin B12 hauptsächlich über Fleisch zu sich genommen. Folsäure andererseits steckt meistens in Gemüse.

HINWEIS AUF ALKOHOLKONSUM

Das Volumen der Blutkörperchen steigt durch regelmäßigen Alkoholkonsum eben-

falls an. Deshalb wird das MCV auch bei der Medizinisch-Psychologischen Untersuchung (MPU) zur Wiedererlangung des Führerscheins überprüft. „Die roten Blutkörperchen leben bis zu 120 Tage. Damit lässt sich mit Abstrichen zurückverfolgen, ob man alkoholabstinent war oder nicht“, so Dr. med. Daniel Mardi.

MCHC: EINE STABILE GRÖSSE

Rückschlüsse anderer Art ermöglicht die MCHC. Sie zeigt den Anteil des Hämoglobins an der Gesamtmasse der roten Blutkörperchen an. Dieser Wert ist in aller Regel stabil im Normalbereich von 31 bis 36 Gramm pro Deziliter. „Die MCHC ist ein Kontrollwert für das Gerät im Labor. Wenn er abweicht, liegt wahrscheinlich ein Messfehler vor“, weiß der Chefarzt. Dann wird die Blutprobe erneut ausgewertet.

In seltenen Fällen weist der Wert aber auf Krankheiten hin. So zum Beispiel auf die genetisch bedingte Kugellanämie. Die roten Blutkörperchen sind dann wie Kugeln geformt statt wie runde Scheiben und damit empfindlicher – sie sterben schneller ab, es entsteht eine Blutarmut. Diese lässt sich aber gut behandeln.

Der MCHC zeigt, wie aussagekräftig die einzelnen Werte des Blutbilds für das Gesamtergebnis sein können. „Bei vielen Erkrankungen ist das Blutbild unverzichtbar. Es ist wichtig, es lesen und Schlüsse daraus ziehen zu können“, unterstreicht Dr. med. Daniel Mardi. ■

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



MITTLERES ERYTHROZYTEN-VOLUMEN (MCV) Durchschnittliches Volumen der roten Blutkörperchen

Normalwert: Zwischen 82 und 98 Femtoliter (Milliardstel Liter)

Über Normalwert: Mangel an Folsäure oder Vitamin B12, Nebenwirkungen von Medikamenten und Chemotherapien, übermäßiger Alkoholkonsum

Unter Normalwert: Anzeichen für Blutarmut, chronische Entzündungen

MITTLERE KORPUSKULARE HÄMOGLOBIN-KONZENTRATION (MCHC) Durchschnittliche Konzentration des Hämoglobins an der Gesamtmasse der roten Blutkörperchen

Normalwert: 31 bis 36 Gramm pro Deziliter

Über Normalwert: Meist Messfehler. Selten: Intravasale Hämolyse, Kugelzellen-Anämie, Hypertriglyceridämie

Unter Normalwert: Meist Messfehler. Selten: Verschiedene Arten der Blutarmut, Eisen- oder Kupfermangel, Eisenverwertungsstörungen

* Die Reihenfolge der Aufzählung spiegelt nicht die Häufigkeit wider.



PATIENTENVORTRÄGE IN DEN AMEOS-KLINIKA

SORGEN NEHMEN, VERTRAUEN WECKEN –
MIT INFORMATIONEN RUND UM BEHANDLUNG
UND OPERATION

Bereits seit über zwanzig Jahren bieten die AMEOS Klinika informative Patientenvorträge zur Erläuterung medizinischer Behandlungsmethoden an. Professor Dr. Ulrich Wagner ist Chefarzt der Klinik für Gelenkchirurgie am AMEOS Klinikum Seepark Geestland und begann die Vortragsreihe auf Anregung seines Kollegen Chefarzt Dr. Wolfgang Köhnke im Jahr 2001. Die Vorträge im Turnus von zwei Monaten vermitteln nicht nur Wissen, sondern schaffen auch eine Vertrauensbasis, die vor einer Operation vermittelt werden sollte. Hier haben die Patienten die Möglichkeit, ihr komplettes Operationsteam bereits vor dem Eingriff kennenzulernen und Fragen zu stellen.

TRANSPARENZ IST EIN WICHTIGER ENTSCHEIDUNGSFAKTOR

Bei den AMEOS-Vorträgen zum Thema „Endoprothetik“ wird den Zuhörern das gesamte Team mit Anästhesist, Pfleger und Physiotherapeut sowie der operierende Arzt vorgestellt. „Für viele Patienten ist es beruhigend, das Gesicht des Anästhesisten schon einmal vorab gesehen zu haben“, berichtet Professor Wagner. Denn mindes-

tens jeder zweite Deutsche hat besondere Angst vor Komplikationen bei einer Vollnarkose. Manchmal nimmt aus Angst lieber dauerhaft Schmerzen in Kauf, anstatt sich für eine Operation und damit für mehr Lebensqualität zu entscheiden. Die sehr informativen Vorträge schaffen hingegen Transparenz und Vertrauen.

ANGEHÖRIGE SCHENKEN SEELISCHE UNTERSTÜTZUNG

„Wir raten unseren Patienten, nach Möglichkeit, einen Angehörigen oder eine Vertrauensperson mit zum Vortrag zu nehmen“, ergänzt der Professor. So kann das Gehörte noch einmal im engeren Kreis besprochen werden. Schließlich sind Angehörige ebenfalls in Sorge, wenn eine größere OP ansteht. Die Vorträge sind aktuell noch als Hybridveranstaltungen angelegt. Das heißt, Interessierte können entweder live oder per Online-Konferenz an der Präsentation teilnehmen. Besonders vorteilhaft für Menschen, die weniger mobil sind oder Angehörige außerhalb von Bremerhaven haben.

MEDIZINER MIT LEIB UND SEELE

Neben seiner Tätigkeit als Chefarzt ist Dr. Wagner auch an der Uni Bonn als Professor (apl.) tätig und unterricht-

tet Medizinstudenten. „Ich erkläre Menschen gern, wie ein Krankheitsbild aussieht und was zur Genesung dazugehört“, antwortet der Arzt auf die Frage, ob er lieber doziert oder operiert. „Aber diese drei Bereiche gehören zusammen: Vortrag, Patientengespräch und Operation. Ausschließlich akademischer Lehrer zu sein und nur zu operieren, wäre auf Dauer zu einseitig. Auf die vernünftige Mischung kommt es an.“

AUSZEICHNUNG ALS TOP MEDIZINER

Professor Wagner beschäftigt sich wissenschaftlich und klinisch mit der gesamten Entwicklung des Skeletts und dessen Erkrankungen, insbesondere auch des Hüftgelenks schon in der frühen Kindheit, Jugend und dem Erwachsenenalter. Zum zweiten Mal in Folge wurden er und sein Kollege Dr. Evgenij Khavkin, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Neuroorthopädie, von der Redaktion „Focus Gesundheit“ 2022 als Top Mediziner für herausragende Leistungen auf dem Gebiet der Kinderorthopädie am AMEOS Klinikum Seepark Geestland ausgezeichnet. Die Redaktion der Zeitschrift „FOCUS Gesundheit“ veröffentlicht einmal im Jahr auf Basis einer unabhängigen Recherche eine Ärzteliste „Top Mediziner“ für 124 verschiedene Teilbereiche der Medizin. ■

Weitere Informationen unter

ameos.de/bremerhaven/veranstaltungen

„Sie haben doch schon alles sehr gut im Vortrag erklärt!“ – diesen Satz hören Professor Dr. Wagner und seine Kollegen oft in persönlichen Beratungsgesprächen. Damit verbessert sich die Aufklärung und Transparenz vor den operativen Eingriffen.

Professor Dr. Ulrich Wagner,
Chefarzt für Gelenkchirurgie
am AMEOS Klinikum Seepark
Geestland



MACHEN SIE SICH SCHLAU!

AMEOS-Patienten-Veranstaltungen – Herbst/Winter 2022

Die Teilnahme an den Vorträgen ist kostenlos. Anmeldung für die Veranstaltungen „Endoprothetik“ unter 04743 893-2419. Nummer der Telefonsprechstunde: 0471 182-1822.

Datum	Thema	Ort	Art	Referent
5.10.22 16 bis 17 Uhr	Leistenbruch, Narbenbruch, Nabelbruch	AMEOS Klinikum Am Bürgerpark Bremerhaven	Telefonsprechstunde	Dr. Frank Peter Schulze
20.10.22 16 bis 17 Uhr	Endoprothetik	AMEOS Klinikum Am Bürgerpark Bremerhaven	Medizinforum	Dr. Oliver Korth, Daniel Van Gelle Ruppe
3.11.22 18 bis 19:30 Uhr	Endoprothetik	AMEOS Institut West – Geestland	Medizinforum	Prof. Dr. Ulrich Wagner und Team
16.11.22 16 bis 17 Uhr	Schilddrüse	AMEOS Klinikum Am Bürgerpark Bremerhaven	Telefonsprechstunde	Dr. Frank Peter Schulze
16.11.22 14 bis 18 Uhr	Herzwochen	t.i.m.e. Port II Tagungsraum Barkhausenstr. 4	Veranstaltung mit mehreren Vorträgen	Dr. Wolfgang Dausch
7.12.22 16 bis 17 Uhr	Darmkrebs	AMEOS Klinikum Am Bürgerpark Bremerhaven	Telefonsprechstunde	Dr. Frank Peter Schulze



UNTERSUCHUNGEN AUF HÖCHSTEM NIVEAU –

GASTROENTEROLOGIE IM AMEOS KLINIKUM AM BÜRGERPARK BREMERHAVEN

Regelmäßiges Magenzielen, Sodbrennen oder auch Verdauungsprobleme – wer längere Zeit unter entsprechenden Beschwerden leidet, wird meist von seinem Hausarzt zum Gastroenterologen überwiesen. Im Bremerhavener AMEOS Klinikum Am Bürgerpark leitet Chefarzt Dr. Dietfried Scholz die Station für Gastroenterologie und Stoffwechsel. Hier wird eine

große Bandbreite klassischer und sehr moderner Untersuchungs- und Diagnoseverfahren angeboten, die teilweise einzigartig in unserer Region ist.

ENGAGEMENT UND EXPERTISE FÜR DIE PATIENTEN

Mit seinem kompetenten Team führt Dr. Dietfried Scholz täglich Routine-Untersuchungen wie

Magen- oder Darmspiegelungen (Gastroskopie beziehungsweise Koloskopie) durch. Aber auch speziellere Methoden, wie zum Beispiel Endosonografien, bei denen während der Magenspiegelung der Bauchinnenraum zusätzlich per Ultraschall angesehen wird, gehören zum breitgefächerten Untersuchungsspektrum der Abteilung.

MODERNSTE UNTERSUCHUNGSVERFAHREN

Eine noch recht junge Methode zur Diagnosefindung ist die Endoskopie des Gallengangs. „Wir können den Gallengang mittels ERCP, einer radiologischen Durchleuchtungsmethode, darstellen, erklärt Dr. Dietfried Scholz, „und was sonst kaum irgendwo angeboten wird: mit einem Katheter in den Gallengang gehen und ihn sichtbar machen wie bei einer Magenspiegelung.“

INTERVENTIONELLE ENDOSKOPIE – EINGRIFFE DIREKT WÄHREND DER UNTERSUCHUNG

Ein Schwerpunkt der Station für Gastroenterologie und Stoffwechsel am AMEOS Klinikum Am Bürgerpark Bremerhaven ist die sogenannte Interventionelle Endoskopie. „Entdecken wir beispielsweise gutartige Tumore während einer Untersuchung, können wir sie sowohl im unteren wie auch im oberen Magen-Darm-Trakt abtragen“, so Dr. Scholz weiter. „Dabei nutzen wir unter anderem die Endoskopische Submukosadissektion, die nur wir in der Region anbieten.“ Darüber hinaus können auch Verengungen an der Speiseröhre mittels Ausdehnungstherapie behandelt werden und sogenannte Zenker problemlos und schonend behandelt. Hierbei handelt es sich um Ausstülpungen im Rachen, in denen sich Nahrungsreste ansammeln können. „Früher hätte man so etwas operiert, heute können wir das ganz einfach endoskopisch lösen“, so Dr. Scholz.

PUNKTIONEN VON ORGANEN

„Wir haben im Rahmen der Endosonografie die Möglichkeit, zur Diagnostik Punktionen von Organen anzubieten. Wir können dabei Stents in Zysten oder in Gallengangstrukturen legen, die anders nicht zu öffnen wären“, beschreibt der Mediziner das breitgefächerte Angebot an wichtigen Untersuchungs- und Therapieangeboten. Ein weiteres Alleinstellungsmerkmal der Abteilung ist die besondere Untersuchung des Dünndarms: „Bei einer normalen Magenspiegelung bekommt man die ersten zwanzig bis dreißig Zentimeter des Dünndarms, nicht aber die weiteren zwei bis drei Meter zu sehen“, erklärt Scholz. „Wir verfügen über Techniken, mit denen wir theoretisch den gesamten Dünndarm endoskopieren können.“ Eine solche Untersuchung ist zum Beispiel wichtig, wenn Entzündungen des Dünndarms vermutet werden oder Blutungen durch Gefäßveränderungen vorkommen.

ZERTIFIZIERTE UND FÜR DIABETESPATIENTEN GEEIGNETE KLINIK

Aufgrund spezieller Schulungen des Teams ist die Abteilung auch auf die medizinischen Besonderheiten eingestellt, die sich bei der Behandlung von Diabetikern ergeben. „Hier können wir dank des medizinischen Fachpersonals eine optimale Versorgung Betroffener sicherstellen“, erklärt der Chefarzt. So sieht es auch die Deutsche Diabetesgesellschaft und zeichnete die Abteilung 2021 mit ihrem Qualitätssiegel aus. ■



Innovation im AMEOS Klinikum Am Bürgerpark Bremerhaven:

Der Gallengang kann mittels radiologischer Durchleuchtungsmethode (ERCP) dargestellt und mittels Katheter sichtbar gemacht werden.



Dr. med. Dietfried Scholz, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie und Stoffwechsel