

GRATIS!

kern.GESUND

IHR GESUNDHEITSRATGEBER
FÜR BREMERHAVEN UND DAS CUXLAND

04/22



WENIGER ÄNGSTE, MEHR ENERGIE

WIE ALTERNATIVE HEILMETHODEN
BESCHWERDEN LINDERN

AB IN DIE HOLZHÜTTE!
RICHTIGES SAUNIEREN WILL GELERNT SEIN

SCHÖN STABIL BLEIBEN
LEICHTE ÜBUNGEN FÜR EINE STARKE KÖRPERMITTE



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

„TU DEINEM LEIB ETWAS GUTES, DAMIT DEINE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN!“

Dieses Zitat stammt von der heiligen Teresa von Ávila (1515–1582), und bis heute haben diese Worte nicht an Wahrheit verloren. Dabei gibt es sehr unterschiedliche Wege, seinen Körper gesund zu halten – oder seine Gesundheit wiederzuerlangen, damit die Seele darin wohnen mag.

Das Titelthema der aktuellen kern.GESUND-Ausgabe beleuchtet deshalb alternative Heilmethoden als mögliche Behandlungsformen. Lesen Sie ab Seite 8 wie Hypnose beispielsweise Gewichtsprobleme regulieren kann oder Reiki Ängste überwinden lässt. Damit eine Therapie allerdings Erfolg verspricht, sollten Sie sich vorher gut beraten lassen.

Darüber hinaus erfahren Sie ab Seite 38 mehr über wohltuende Massagen im Winter. Eine Hot-Stone-Massage ist bei frostigen Temperaturen genau das Richtige, um sich etwas Gutes zu tun – oder Ihrem Partner. Deshalb geben wir Ihnen zusätzlich ein paar nützliche Tipps, wie Sie eine Partnermassage mit wärmenden Händen zelebrieren können.

Unser Körper freut sich aber nicht nur über regelmäßige Entspannungseinheiten. Hin und wieder darf er auch trainiert werden, damit alles geschmeidig bleibt und Beschwerden gar nicht erst entstehen. Ab Seite 12 empfehlen wir Ihnen deshalb ein paar Rückenübungen, die Sie ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können. Ob in der hektischen Vorweihnachtszeit, zwischen den gemütlichen Feiertagen oder wenn Sie der übliche Arbeitstrott im neuen Jahr wieder eingeholt haben sollte.

Ein persönlicher Rat: Behandeln Sie Ihren Körper zu Weihnachten wie einen guten Freund. Haben Sie Spaß zusammen, aber nutzen Sie ihn nicht aus. Wir wünschen Ihnen frohe Festtage und viel Spaß beim Lesen. Kommen Sie kern.GESUND ins Neue Jahr!



KATRIN ZEISE
 REDAKTIONSLEITUNG

kerngesund-bremerhaven.de





INHALT

04/22



**ROSENKOHL
SCHMECKT COOL!**
MIT BALSAMICO UND
HONIG EIN GENUSS
S.42



**KEINE ANGST VORM
PFLEGEGRAD**
SO UNKOMPLIZIERT LÄUFT EIN
MEDIZINISCHES GUTACHTEN AB
S.30

**ZAHNPFLEGE
LOHNT SICH**
IST DER MUNDRAUM
GESUND, FREUT SICH
DER GANZE KÖRPER
S.26

KERN.GESUNDE NEWS

S.6 / NEUES AUS DER MEDIZIN

SCHWERPUNKT

S.8 / ALTERNATIVE HEILMETHODEN BRINGEN
KÖRPER UND GEIST IN EINKLANG

SPORT & BEWEGUNG

S.12 / LEICHTE ÜBUNGEN FÜR EINEN
GESUNDEN RÜCKEN
S.34 / #TEAMSPIRIT – REV BREMERHAVEN
MACHT LUST AUF EIS

RATGEBER

S.15 / EINEN TICK BESSER: ARZNEI-TEES
S.16 / BERUFSPORTRAIT:
OPERATIONSTECHNISCHE ASSISTENZ
S.18 / DAS NEUE AMEOS POLIKLINIKUM
FÜR CHIRURGIE STELLT SICH VOR
S.20 / PRÄZISIONSARBEIT IN DER ALLGEMEIN-,
VIZERAL- UND THORAXCHIRURGIE
S.29 / MEHR LEBENSFREUDE DANK ZWEITHAAR
S.30 / TIPPS ZUR BEANTRAGUNG VON PFLEGELEISTUNGEN

WELLNESS & SCHÖNHEIT

S.22 / WAS SIE BEIM SAUNIEREN BEACHTEN SOLLTEN
S.24 / SCHÖNE HAUT DANK GESICHTSSAUNA
S.24 / MASSAGE: EINE WOHLTAT IM WINTER

FAMILIE & VORSORGE

S.25 / WIE KINDER SPIELERISCH ZAHNHYGIENE LERNEN
S.26 / GESUNDHEIT FÄNGT OFT IM MUND AN

RÄTSEL

S.46 / KNIFFLIGER SPASS

GESUND & LECKER

S.42 / HONIG-BALSAMICO-ROSENKOHL

kern.GESUNDE NEWS

NEWS | 7



AMEOS PUNKTET BEI DEN KU AWARDS

In diesem Jahr stand die AMEOS Gruppe sogar zwei Mal auf dem Siegereppchen der KU Awards, welche vom Fachmagazin KU Gesundheitsmanagement verliehen werden: Das Webinar „Psyche im Gespräch“ gewann den ersten Platz in der Kategorie Patientenkommunikation und der Unternehmenspodcast „AMEOS MittenDrin“ machte in der Kategorie Onlinekommunikation den dritten Platz.

„Psyche im Gespräch“ ist eine Online-Veranstaltungsreihe, in der Experten jeweils über ein Thema aus ihrem Fachgebiet referieren. Der Podcast „AMEOS MittenDrin“ behandelt nahezu alle medizinischen Fachbereiche: „Das Projekt startete mitten in der Corona-Pandemie, um Betroffenen und Interessierten ein kontaktloses Medium zu bieten. Aktuell sind es bereits fast vierzig Folgen, in denen wir unser umfangreiches Wissen zahlreicher Expertinnen und Experten nach außen tragen. Ich freue mich sehr über das große Interesse daran“, erklärt Initiator des Projekts und Vorstandsmitglied der AMEOS Gruppe Michael Dieckmann.

Hier geht's zum AMEOS Podcast MittenDrin:



GLÜCKLICHE JUBILÄUMS-GEWINNERIN

Seit 5 Jahren gibt es das kern.GESUND-Magazin bereits. Sabine Asbrock wusste die Antwort auf unsere Jubiläums-Gewinnspielfrage und wurde ausgelost. Als Gewinn überreichte ihr Redaktionsleiterin Katrin Zeise einen Warengutschein der Sander Apotheken im Wert von 100,- Euro. „Damit werde ich ein paar schöne und gesunde Weihnachtsgeschenke für meine Familie kaufen!“ verriet uns die strahlende Gewinnerin. Wir wünschen Frau Asbrock und ihren Lieben eine schöne Weihnachtszeit!

MÖGLICHER IMPFSTOFF GEGEN ZWEI KREBSARTEN

In Barcelona ist Forschern des Instituto de Investigación Biomédica (IRB) ein Durchbruch in der Krebsforschung gelungen. Ein aus gealterten Zellen bestehender Impfstoff regt das Immunsystem gegen Krebs an. Die Experten des IRB haben mithilfe bestimmter Zellen das Wachstum von Tumoren in Modellen von Melanomen und Bauchspeicheldrüsenkrebs stark verlangsamt. Die Zellen sammeln sich zum Beispiel in chronisch erkrankten Organen.

ERFOLGREICHE TESTS MIT GEZÜCHTETEM BLUT

Ein Forscherteam, das sich aus Experten des National Health Service, der University of Bristol und der University of Cambridge zusammensetzt, hat erstmalig Blut aus Stammzellen herangezüchtet und an zwei Freiwillige verabreicht. Es zeigten sich weder Nebenwirkungen noch Anzeichen einer Abstoßung. Das künstlich hergestellte Blut könnte die Behandlung zum Beispiel von Menschen mit seltenen Blutgruppen revolutionieren.



Lorenz + König
KRANKENTRANSPORTE

KRANKENTRANSPORTE

tel. 0471-14 289 123

Neueröffnung!

Privatärztliche Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Britta Lange Dr. med. Helmut Lange
• Fachärzte für Innere Medizin und Kardiologie

Jetzt sind wir auch in der Praxis ein Team!

Dr. med. Lange
Hooper Wiesenstraße 5 • 27628 Hagen im Bremischen (Ortsteil Hooper)
Festnetz: 04795-5503866 • Mobil Tel: 0170-4114114
Fax: 04795-5503868 • E-Mail: info@drs-lange.com • https://drs-lange.com

TAXIRUF
Land Wursten e.K.
Inh. Jörg Johanns

Mit uns immer sicher! Telefon 04742 2121

Wir fahren Sie zum Arzt, zur Behandlung ins Krankenhaus, z. B. zur Bestrahlung, Dialyse usw., aber auch gerne zur Reha oder Kur.

Speckenstraße 46a · Dorum · 27639 Wurster Nordseeküste
info@taxiruflandwursten.de · www.taxiruflandwursten.de

HAUS LEHE - Hilfe für ein positives Leben
Besondere Wohnform für suchtkranke Menschen



Maylin von Döhlen
Duale Studentin der Sozialen Arbeit

Lutherstr. 2a, 27576 Bremerhaven
Tel. 0471 / 5 84 28

www.haus-lehe.de

werk & wurtz
& freidl
Rechtsanwälte/Notar

Guido Wurtz
Rechtsanwalt und Notar

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament sind die Garanten für einen selbstbestimmten Lebensabend.

Wir unterstützen Sie!

Bauernwall 4 • 27570 Bremerhaven • Tel. 0471 31221



Kein Tag WIE DER ANDERE

TRAUMJOB OPERATIONSTECHNISCHE ASSISTENZ

In den allbekanntesten Arztserien im Vorabendprogramm geht es meist um Liebe, Drama, Schicksalsschläge. In der Realität sieht es in Kliniken allerdings ganz anders aus. Denn im OP sind vielmehr äußerste Konzentration und Teamfähigkeit gefragt. Eine besonders wichtige Fachkraft, die alle Fäden im OP zusammenhält, ist die Operationstechnische Assistenz. Erfahren Sie mehr über diesen anspruchsvollen medizinischen Fachberuf.

EIN VIELSEITIGER BERUF MIT ZUKUNFT

„Operationstechnische Assistentinnen und Assistenten, kurz OTA, arbeiten hauptsächlich in operativen Zentren von Krankenhäusern und Kliniken. Aber auch in der Ambulanz, in Sterilisationsabteilungen und in der Endoskopie sind sie auf Wunsch einsetzbar“, erklärt Sabrina Mangels. Sie verfügt über siebzehn Jahre Berufserfahrung als OTA und ist im Zentral-OP AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven beschäftigt. Für sie ist ihr Beruf ein absoluter Traumjob. Nachdem die ausgebildete Arzthelferin frühzeitig die Leitung einer kleinen Arztpraxis übernommen hatte, entschied sie sich zu einer weiteren Ausbildung als OTA.

VIelfältige

FORTBILDUNGSMÖGLICHKEITEN

„Mich hat die Arbeit im Operationsaal gereizt“, erklärt die 42-Jährige. „Außerdem bietet der Beruf gute Weiterbildungsmöglichkeiten.“ Im Jahr 2020 hat Sabrina Mangels eine Zusatzqualifikation als OP-Managerin abgeschlossen. Zu ihren Hauptaufgaben zählen seitdem die Koordination der OP-Säle und die Planung der personellen Kapazitäten. Eine eher administrative, aber sehr verantwortungsvolle Aufgabe, wie sie sagt.



Sabrina Mangels
OTA am AMEOS Klinikum
Mitte Bremerhaven

Andere entscheiden sich für Spezialisierungen im Bereich Hygiene oder Arbeitssicherheit. Kern des OTA-Berufs ist die Unterstützung bei operativen Prozessen. Als OTA ist man gemeinsam mit weiteren Akteuren im Team (Chirurgen, Anästhesisten und Anästhesie-Pflege) im Operationssaal für die Vorbereitung, die Durchführung und Nachbereitung von Operationen verantwortlich. Dazu gehören u.a. die Pflege des umfangreichen OP-Instrumentariums, die Einhaltung der Hygieneanforderungen und auch die persönliche Betreuung der Patientinnen und Patienten beim Ein- und Ausschleusen in den Operationstrakt.

KÖRPERLICHE FITNESS VON VORTEIL

Für den Beruf ist allerdings nicht jeder gemacht. „Viele Auszubildende unterschätzen, dass man eine gewisse körperliche Fitness für den Job als OTA mitbringen muss“, betont Sabrina Mangels. Sie selbst treibt in ihrer Freizeit regelmäßig Sport. Neben der Fitness muss man im Arbeitsalltag eine Flexibilität mitbringen, da keine OP gleich ist. Auf den Dienstplan kann man sich dagegen verlassen, betont Sabrina Mangels. Der steht Monate im Voraus fest.

OTA – KEIN FRAUENTYPISCHER BERUF

„Jeder Tag ist anders“, so die Pflegerische OP-Koordinatorin und OP-Leitung. „Der Beruf bietet einen spannenden Wechsel der täglichen Aufgaben, jede Operation ist individuell. Verantwortung und Teamarbeit sind gefragt.“ Der Job ist mit einem Handwerk vergleichbar und beileibe kein typischer Frauenberuf. Im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven ist der Anteil an männlichen und weiblichen OTA-Fachkräften ausgeglichen. „Der Beruf ist deutlich mehr, als nur die gute Seele im OP zu sein, wir tragen eine hohe Verantwortung und helfen Menschen jeden Tag, langfristige Gesundheitsstörungen zu vermeiden.“



Berufsbild

STAATLICH ANERKANNTE
OPERATIONSTECHNISCHE ASSISTENZ

VORAUSSETZUNG:

- × mittlerer Bildungsabschluss (FOR),
- × Hauptschulabschluss + erfolgreich abgeschlossene Berufsbildung **oder**
- × Hauptschulabschluss + Erlaubnis zur Führung der Berufsbezeichnung Krankenpflegehelfer/in

AUSBILDUNGSDAUER:

3 Jahre, davon mindestens 1.600 Stunden theoretischer Unterricht und 3.000 Stunden praktische Ausbildung in verschiedenen Fachdisziplinen und Abteilungen

ABSCHLUSSPRÜFUNG:

bestehend aus einem praktischen, schriftlichen und mündlichen Teil

PERSÖNLICHE ANFORDERUNGEN:

- × Sorgfalt
- × Teamfähigkeit
- × Belastbarkeit
- × Flexibilität
- × Fitness

HAST DU INTERESSE AN EINER
AUSBILDUNG ALS OPERATIONSTECHNISCHE
ASSISTENZ BEI AMEOS?

Bewirb Dich hier:
karriere.ameos.eu/ota

Stets in GUTEN HÄNDEN

DAS AMEOS POLIKLINIKUM FÜR CHIRURGIE



Es weht ein frischer Wind, angereichert mit jeder Menge fachlichem Know-how, im Poliklinikum in Bremerhaven. Seit dem 1. Oktober 2022 hat Frau Dr. med. Kirsten Schwichtenberg die Leitung der Praxis übernommen. Die Fachärztin für Allgemeinchirurgie koordiniert das AMEOS Poliklinikum im Zentrum Bremerhaven und ist an fünf Tagen pro Woche vor Ort versierte Ansprechpartnerin für Patientinnen und Patienten. Ihre medizinische Ausbildung absolvierte die gebürtige Bremerin am ehemaligen St. Joseph Hospital in Bremerhaven.



Dr. med. Kirsten Schwichtenberg
AMEOS Poliklinikum
im Zentrum Bremerhaven

MEHR NÄHE ZUM PATIENTEN

Das Leistungsspektrum der Praxis ist breit gefächert. So werden hier verschiedenste Fälle der Chirurgie, Unfall-, Gefäß- und Plastischen Chirurgie professionell untersucht und behandelt. „Mir ist es wichtig, dass sich Menschen bei uns

gut aufgehoben fühlen“, betont Dr. med. Schwichtenberg. „Aufgrund meiner umfassenden Ausbildung kann ich gesundheitliche Beschwerden zuverlässig einordnen und entsprechende Behandlungsmethoden veranlassen.“

EIN OP-RAUM IST DIREKT ANGEGLIEDERT

Zudem profitieren Patientinnen und Patienten der Praxis von sehr kurzen Wegen. Denn die spezialisierten Chirurgen arbeiten fast nebenan im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven. In besonderen Fällen kann die Fachärztin nach einer Erstdiagnose an einen spezialisierten Kollegen überweisen.

Auf Wunsch werden chirurgische Eingriffe im OP-Raum der Praxis vorgenommen. Assistenzpersonal und Anästhesie-Team sind bei Bedarf vor Ort.

Für niedergelassene Chirurgen ein erheblicher Vorteil, denn so können neben der fachlichen Kompetenz auch hohe hygienische Standards sichergestellt werden.

TAGEWEISE SPRECHZEITEN MIT SPEZIALISTEN

Unterstützung erhalten Dr. med. Schwichtenberg und ihr achtköpfiges Team bereits von Dr. Franz Stefan Biber, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie. Er bietet freitags eine eigene Sprechstunde im Poliklinikum an. Seine Fachgebiete sind die Handchirurgie, Rekonstruktionen und Ästhetische Chirurgie. Dazu zählen unter anderem Narbenkorrekturen



nach einem Unfall oder Bauchdeckenstraffungen nach erheblichem Gewichtsverlust.

EINE GANZHEITLICHE BEHANDLUNGSMÖGLICHEN

„Für die Zukunft wünsche ich mir, dass noch weitere Fachärzte aus der Unfallchirurgie und Gefäßchirurgie tageweise Sprechzeiten in unserer Praxis anbieten“, so Dr. Schwichtenberg. Ihr Ziel ist es, ein Kompetenzzentrum aufzubauen, welches kranken Menschen langfristig eine hochwertige und ganzheitliche Behandlung ermöglicht. ■

Sprechzeiten

**Dr. med.
Kirsten Schwichtenberg**
Montag – Freitag:
8:00 – 13:00 Uhr

Dr. Franz Stefan Biber
Freitag:
8:00 Uhr – 16:00 Uhr

0471 45155
Bgm.-Martin-Donandt-Platz 1
27568 Bremerhaven

Schwerpunkte IM AMEOS POLIKLINIKUM IM ZENTRUM BREMERHAVEN SIND U.A.

Die gesamte „kleine“ Chirurgie

Ambulantes Operieren

Nachbehandlung von abdominalen (über einen Bauchschnitt erfolgend) und unfallchirurgischen Eingriffen

PAVK-Erkennung (periphere arterielle Verschlusskrankheit) und Therapieeinleitung

Nachbehandlung von gefäßchirurgischen Eingriffen

Zeitnahe Thromboseerkennung und Therapie

Sklerosierung von Besenreißern

Therapie von chronischen Wunden, auch bei Diabetikern

Lymphologie

Plastische und Rekonstruktive Chirurgie (Defekte, chronische Wunden, Narben, Fehlbildungen etc.)

Ästhetische Chirurgie (z. B. Liposuction, Oberlidstraffung, Ohrkorrekturen, Bauchdeckenstraffungen)

Handchirurgie

DAS ZIEL IST DIE *Heilung*

PRÄZISIONSARBEIT IN DER ALLGEMEIN-,
VISZERAL- UND THORAXCHIRURGIE



Dr. med. Frank P. Schulze
Chefarzt für Allgemein-,
Viszeral- und Thoraxchirurgie
im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven

Von der Blinddarm-OP bis hin zur Entfernung bösartiger Tumore werden im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven verschiedenste Krankheitsbilder nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen chirurgisch behandelt. Dr. med. Frank P. Schulze ist Chefarzt für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie im Klinikum und gibt Einblicke in seinen Praxisalltag.

DARM-OPS SIND ROUTINE-EINGRIFFE

Die häufigsten Fälle, die Dr. Schulze und sein Team behandeln, sind Leistenbrüche sowie die Entfernung von Gallenblase, Blinddarm oder Darm-Anteilen, zum Beispiel bei der Divertikel-Krankheit oder bei bösartigen Darm-Tumoren. Als Divertikel werden kleine Ausstülpungen der Darmwand bezeichnet, die Schmerzen im Unterbauch, Verdauungsprobleme oder Entzündungen verursachen können. „Operationen am Darmtrakt sind meist Routine-Eingriffe“, so Dr. Schulze, der seit drei Jahren Chefarzt in Bremerhaven ist und davor zehn Jahre Chefarzt im Ruhrgebiet war.



In aller Regel kommt es nicht zu Komplikationen und der Eingriff und die anschließende Erholung verlaufen problemlos.

Wenn möglich, werden die OPs minimal-invasiv – also mittels äußerst kleiner Schnitte – durchgeführt. Ein künstlicher Darmausgang ist nur in ganz seltenen Fällen erforderlich. Dieser kann dann meist auch schon nach kurzer Zeit wieder entfernt werden.

WÖCHENTLICHE TUMOR- KONFERENZEN IM KLINIKUM

In besonderen Fällen mit außergewöhnlichen Befunden oder bei Patienten mit besonders hohem Risiko empfiehlt der Mediziner im Einzelfall eine Zweitmeinung durch einen weiteren Experten – beispielsweise eine Universitäts-



linik. „Das Ziel ist die Heilung“, betont Dr. Schulze. „Uns ist es sehr wichtig, dass die Lebensqualität erhalten bleibt, beziehungsweise wiederhergestellt wird.“

Der Chefarzt trägt gemeinsam mit seinem interdisziplinären Team eine hohe Verantwortung. Wöchentlich findet eine Tumorkonferenz im Klinikum statt, bei der alle aktuellen Erkenntnisse und Fälle besprochen werden: Welches Behandlungskonzept ist für den Patienten das Beste, ist eine Operation wirklich angezeigt, sind zusätzliche Behandlungen wie Chemotherapie oder eine Bestrahlung zur Gesundung des Patienten ratsam?

MEDIZINISCHE LEITLINIEN GEBEN DEN RAHMEN VOR

Im interdisziplinären Team werden alle Erkenntnisse und Befunde dargelegt und besprochen. Die Behandlung orientiert sich dabei grundsätzlich an den gültigen Leitlinien der Medizinischen Fachgesellschaften, die regelmäßig aktualisiert werden. Regelmäßig werden die Leitlinien auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse überprüft.

DAS PERSÖNLICHE GESPRÄCH IST WICHTIG

„Unsere Patienten können sicher sein, immer entsprechend der neuesten Erkenntnisse behandelt zu werden“, erklärt Dr. Schulze, der seine Fachausbildung an der Medizinischen Hochschule Hannover und in der Universitätsklinik Göttingen absolviert hat. Auch Transparenz hat für ihn einen hohen Stellenwert: „Patienten müssen ihre Diagnose und das Behandlungskonzept verstehen und nachvollziehen können. Deshalb nehme ich mir Zeit für die Visiten und auch für ein Vier-Augen-Gespräch.“ ■



Das AMEOS Klinikum
Mitte Bremerhaven ist Teil
des Darmkrebszentrums
Bremerhaven Wesermünde.
Hier kooperieren sämtliche
relevanten Fachbereiche zur
optimalen Versorgung von
Betroffenen mit der
Diagnose Darmkrebs.

Mehr Infos unter
ameos.de/darmkrebszentrum