

GRATIS!

kern.GESUND

IHR GESUNDHEITSRATGEBER
FÜR BREMERHAVEN UND DAS CUXLAND

04/21



**SCHNEEFLÖCKCHEN...
SO KOMMEN SIE GUT
DURCH DEN WINTER**

**FROHES NEUES JAHR!
WIE VORSÄTZE WIRKLICHKEIT WERDEN**

**NEUE SERIE
KLEINES BLUTBILD LEICHT ERKLÄRT**

**JETZT
NEU!**

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

Am Leben teilhaben



GESTÄRKT UND FIT DURCH DEN WINTER

KERN.GESUNDES FÜR DIE DUNKLE JAHRESZEIT

Langsam fallen auch die letzten Blätter von den Bäumen, es wird immer kälter und es riecht schon vereinzelt nach Spekulatius.

Damit Sie gut durch den Winter kommen, haben wir für Sie ab Seite 12 wichtige Tipps, wie Sie einer Grippe erfolgreich vorbeugen können.

Um Ihren Körper vor einer Grippe oder starken Erkältungen zu wappnen, hilft Ihnen das Powerfood Pastinake. Denn sie enthält viele ätherische Öle, die ihr eine antibakterielle Wirkung verschaffen. Alles über das regionale Superfood auf Seite 22. Ein leckeres Rezept als Inspiration können Sie auf Seite 42 entdecken!

Noch immer hat uns die Pandemie fest im Griff. Auch nach einer Infektion ist es noch nicht vorbei. Ab Seite 18 erklärt Ihnen unser Experte Dr med. Christoph Schaudt, was Long-Covid ist und warum es für mehr als die Hälfte der Corona-Genesenen ein Problem ist.

Haben Sie „Rücken“? Durch langes Sitzen und einseitige Belastung bekommen immer mehr Deutsche Rückenschmerzen. Wie die Probleme entstehen und wie Sie dagegen arbeiten können, berichten wir ab Seite 31.

Das neue Jahr kommt mit großen Schritten näher. Versprechen Sie sich auch jedes Jahr, die guten Vorsätze jetzt aber wirklich einzuhalten? Die Disziplin ist häufig das größte Problem. Haben Sie schon einmal daran gedacht, sich dafür Unterstützung zu holen? Hypnose kann Ihnen helfen! Mehr darüber erfahren Sie ab Seite 36.

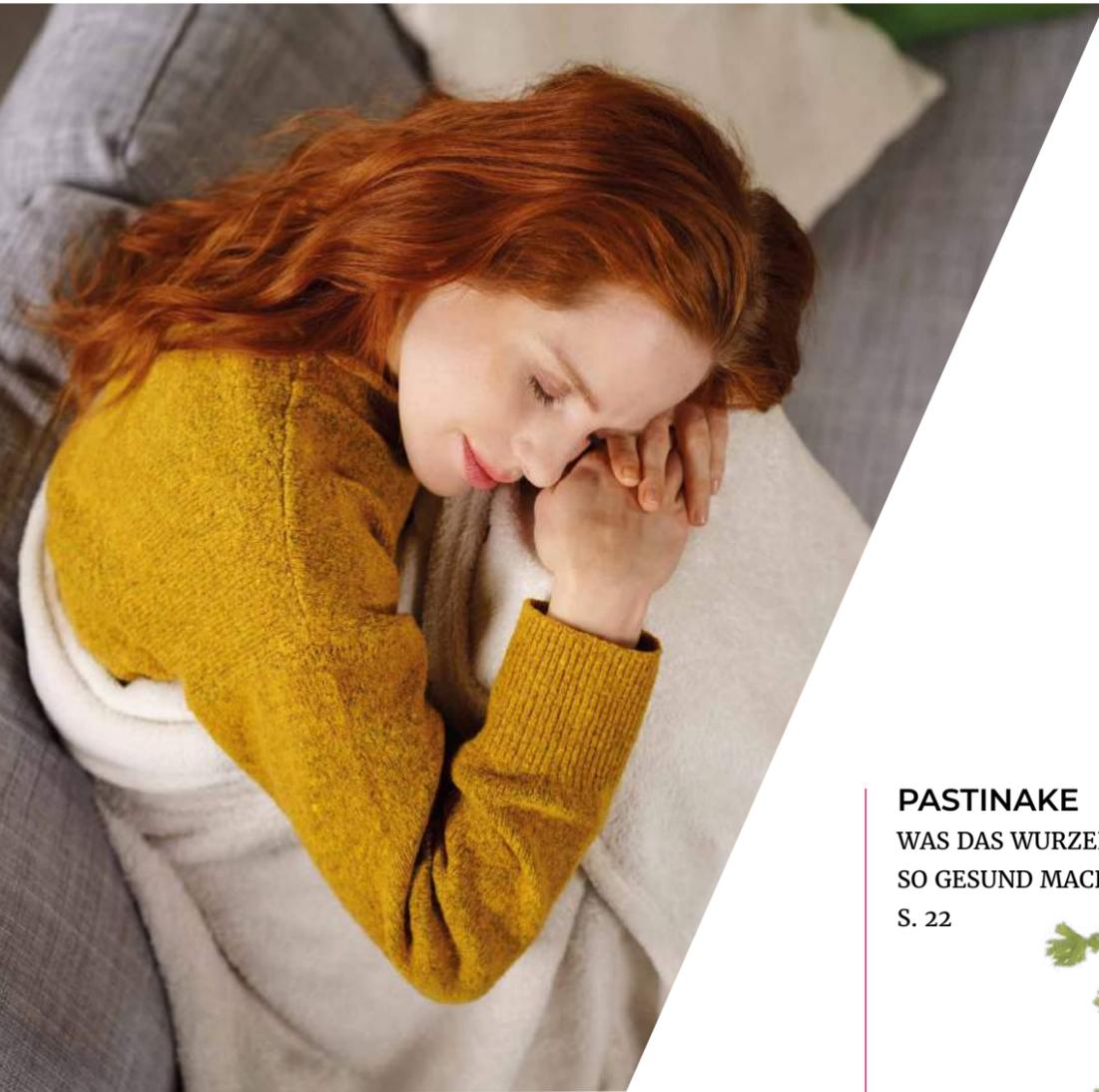
Viel Spaß bei dieser Ausgabe wünscht Ihnen

W. Stegmann

WIEBKE STEGMANN
REDAKTIONSLEITUNG



kerngesund-bremerhaven.de



INHALT

04/21



PASTINAKE
 WAS DAS WURZELGEMÜSE
 SO GESUND MACHT
 S. 22

ERKÄLTUNGSZEIT
 SO SCHÜTZEN SIE SICH
 UND IHRE LIEBEN
 S. 12

YES!
 SICH SELBST DEN
 RÜCKEN STÄRKEN
 S. 31

KERN.GESUNDE NEWS

S. 6 / NEUES AUS DER MEDIZIN

SCHWERPUNKT

S. 12 / GRIPPEVIREN SIND AUF DEM VORMARSCH –
 WIE SIE VORBEUGEN

FAMILIE

- S. 8 / GUT FÜR IHRE GESUNDHEIT:
 JAN DEAL – DIE HAVENAPP
- S. 18 / LONG COVID: ALLES, WAS SIE WISSEN MÜSSEN
- S. 22 / SUPERFOOD – MIT PASTINAKEN-
 POWER DURCH DEN WINTER
- S. 24 / FÜR ALLE FÄLLE! SO SICHERN SIE SICH MIT
 PATIENTENVERFÜGUNG UND VORSORGE-
 VOLLMACHT AB

RATGEBER

- S. 16 / GLATTEIS-ZEIT: MIT TRAINING
 STÜRZE VERMEIDEN
- S. 20 / NEUE SERIE – KLEINES BLUTBILD LEICHT ERKLÄRT
- S. 23 / VON 1G BIS 3G-PLUS: WAS DIE
 ABKÜRZUNGEN BEDEUTEN
- S. 26 / LOGOPÄDIE – MIT ÜBUNGEN
 GEGEN SPRACHSTÖRUNGEN
- S. 28 / SANDER-APOTHEKEN:
 KOMPETENTE BERATUNG UND RIESEN-AUSWAHL
- S. 31 / EIN STARKER RÜCKEN: SO HABEN
 SCHMERZEN KEINE CHANCE
- S. 36 / FROHES 2022! HYPNOSE HILFT AUCH
 BEI GUTEN VORSÄTZEN

RÄTSEL

S. 40 / KNIFFLIGER SPAß

GESUND & LECKER

S. 42 / WINTERLICH UND LEICHT:
 PASTINAKEN-PUFFER MIT FRISCHEM DIP



FRÜHE DUNKELHEIT, FEUCHTES LAUB & EISGLÄTTE

MIT STURZVORSORGE GEGEN
HOHE FALL-ZAHLEN



Jeder dritte über 65-Jährige stürzt mindestens einmal im Jahr, ab 80 Jahre steigt das Risiko auf 40 Prozent und in Pflegeheimen hat mehr als jede zweite Person ungewollten Bodenkontakt – soweit die Statistik. In der Herbst- und Winterzeit lauern zusätzliche Gefahren: Frühe Dunkelheit, feuchtes Laub oder Eisglätte treiben im wahrsten Wortsinn die Fall-Zahlen in die Höhe. Für Torben Schrämmer, Teamleiter Ambulante Physiotherapie im AMEOS Klinikum Bremerhaven Mitte, und den Chefarzt der Unfallchirurgie, Dr. med. Reinhold Schütz, Grund genug, die Sturzvorsorge in den Fokus zu rücken.

DURCH TRAINING MEHR SICHERHEIT

Dass Reaktion und Kraft nachlassen, Bewegungsabläufe sich verändern und die Balance verlorengelassen ist im Alter nicht selten. „Die gute Nachricht ist: Muskulatur bleibt trainierbar und wir können eine verloren gegangene Balance zurückgewinnen. Wichtig ist, dass sich ältere Menschen der Gefahren bewusst werden, ein gutes Körpergefühl bekommen und durch geeignete Übungen fitter werden“, sagt Schrämmer.

Aber natürlich gehört auch zuhause das Ausräumen von Stolperfallen und das Tragen geschlossener Hausschuhe dazu.



„Noch wichtiger sind aber die körperlichen Voraussetzungen: Viele Ältere gewöhnen sich ein schlurfendes Gangbild an, das Stürze begünstigt. Unbeweglichkeit und Schmerzen wirken sich zusätzlich negativ auf Körper und Gleichgewicht aus. In der Physiotherapie ist unser Ziel, dass ältere Menschen sicherer unterwegs sind. Dazu gibt es leicht umsetzbare Übungen, die sich prima im Alltag einbauen lassen und Beweglichkeit, Kraft und Balance steigern“, weiß Schrämmer.

Als Beispiel möglicher Übungen nennt er die „Kniebeuge“ – wiederholtes Aufstehen vom Stuhl und das Zähneputzen auf einem Bein.



NICHT NUR BRÜCHE BEREITEN PROBLEME

Erfreulicherweise werden Menschen immer älter – dadurch steigen aber auch die Patientenzahlen in der Unfallchirurgie, hat Chefarzt Dr. med. Reinhold Schütz festgestellt: „Manchen Senioren ist schlicht der eigene Körper im Weg. Sturzprävention ist wirklich das A und O – und das geben wir auch in unseren Patientenseminaren so weiter.“ Denn wenn es nach einem Sturz zu einem Knochenbruch gekommen ist, wird die Rückkehr zu einem gewohnten Alltag schwierig. Zwar entsteht nur bei etwa jedem zehnten Sturz ein Bruch, aber auch Weichteilverletzungen und Blutergüsse können sehr belastend und langwierig sein – trotz besonderer Kompetenzen in der Alterstraumatologie im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven. „Bei der unfallchirurgischen Behandlung Älterer arbeiten Ärzte und Therapeuten gemeinsam zusammen. Trotzdem findet nur jeder Fünfte nach einem Oberschenkelhalsbruch wieder in sein normales Leben zurück“, so der Mediziner. Bei AMEOS vertrauen wir auf die Vernetzung zwischen den ambulanten Poliklinika und stationärer Klinikversorgung – im Mittelpunkt stehe die individuelle Patientenversorgung, so der Chefarzt.

ameos.de/unfallchirurgie-bhv

Torben Schrämmer,
Teamleiter Ambulante
Physiotherapie im AMEOS
Klinikum Bremerhaven Mitte



Dr. med. Reinhold Schütz,
Chefarzt der Klinik für Un-
fallchirurgie im AMEOS Kli-
nikum Bremerhaven Mitte,
stellvertretender Ärztlicher
Direktor, Facharzt für Allge-
mein Chirurgie, Facharzt für
Unfallchirurgie und Orthopädie,
Spezielle Unfallchirurgie, Phy-
sikalische Therapie



„DANACH“ IST ES OFT NOCH NICHT VORBEI

Long-COVID und **Post-COVID** ist für mehr als die Hälfte der Corona-Genesenen ein Problem

Je länger die Corona-Pandemie dauert, umso deutlicher wird: Eine SARS-CoV-2-Infektion kann auch bei mildem Verlauf oder unbemerkter Infektion längerfristige Folgen für die Gesundheit haben. Mehr als die Hälfte der Genesenen leidet sechs Monate nach der überstandenen Infektion an mindestens einem Symptom“, sagt Dr. med. Christoph Schaudt, Chefarzt der Klinik für Pneumologie, Intensiv- und Beatmungsmedizin am AMEOS Klinikum Am Bürgerpark Bremerhaven.



Die Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin beschreibt den Zeitraum einer akuten Erkrankung auf bis zu vier Wochen – dann sollten die Symptome abgeklungen sein. „Beschwerden, die länger als vier Wochen nach Infektion auftreten oder fortbestehen, werden als Long-COVID bezeichnet. Von Post-COVID spricht man, wenn Beschwerden länger als zwölf Wochen nach Infektion eintreten oder anhalten“, so der Facharzt. Die Symptome reichen von Atemnot unter Belastung, eingeschränkter Belastbarkeit, Fatigue, Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen, Riech- und Schmeckstörungen, Schlafstörungen, Schwindel, Konzentrationsproblemen bis hin zu Anzeichen einer reaktiven Depression und Angststörungen.

DRINGENDER RAT DES FACHARZTES: IMPFUNG

Besonders häufig litten Patienten mit einem schweren Verlauf unter Spätfolgen: „Aber auch wenn die Krankheit nicht intensivmedizinisch überstanden wird, können Nachwirkungen über Wochen

und Monate belasten“, erklärt der Pneumologe und rät dringend dazu, sich nach den Empfehlungen des Robert Koch-Instituts impfen zu lassen.

Studien belegten, dass geimpfte Erwachsene im Falle einer SARS-CoV-2-Infektion ein um 47 Prozent geringeres Risiko trügen, an Long COVID zu erkranken.

„Auch die Wahrscheinlichkeit einer Krankenhausbehandlung sinkt diesen Studien zufolge bei vollständig Geimpften um bis zu 73 Prozent.“ Die beste Vorbeugung sei somit ein aktiver Impfschutz.

UNSPEZIFISCHE SYMPTOME

Die Differenziertheit der Belastungssymptome mag verblüffen, ist aber nachvollziehbar: „Diese Krankheit ist vordergründig eine natürlich teilweise lebensbedrohliche Atemwegserkrankung, belastet aber viele Menschen weit umfassender. Unabhängig von der eigentlichen Erkrankung haben viele Betroffene große Ängs-

te – und die halten an“, stellt der Facharzt klar. Ängste um Leben und Sterben, aber auch um die eigene Existenz, soziale Störungen durch fehlende Außenkontakte und Abkapselungen aus Sorge vor Ansteckung seien in weiten Teilen der Gesellschaft ein Problem. Auch die ausbleibenden sozialen Kontakte der Kinder und Jugendlichen durch Online-Unterricht, fehlenden Vereinssport sowie Umgangsbeschränkungen können zu vermehrten Problemen führen.

GUTE CHANCEN

„Das AMEOS Klinikum Am Bürgerpark Bremerhaven ist gut auf die Behandlung dieser Erkrankungen eingestellt“, so der Chefarzt. Behandelt werden internistische und organbezogene Beschwerden bis hin zur intensivmedizinischen Therapie und Beatmung. Im AMEOS Klinikum Seepark Geestland hingegen ist die fachliche Kompetenz für psychiatrische und psychosomatische Problemstellungen vorhanden. „Auch wenn wir über Long-COVID und Post-COVID, seine Ursachen und Auswirkungen noch viel lernen werden und müssen, gibt es Grund zum Optimismus: Bei den meisten Betroffenen hat die Erkrankung ein sehr gutes Rückbildungspotenzial“, so Dr. med. Schaudt. ■



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

KLEINES BLUTBILD LEICHT ERKLÄRT

TEIL 1: WAS SAGEN UNS DIE WERTE? ERYTHROZYTEN UND LEUKOZYTEN

Ob bei Vorsorge-Untersuchungen, vor Operationen oder bei Verdacht auf bestimmte Krankheiten: Das kleine Blutbild ist ein wichtiger Baustein der Diagnose. Es ermöglicht Einblicke in die Zusammensetzung des Blutes.

„Bei Erwachsenen sollte alle zwei Jahre ein kleines Blutbild gemacht werden“, erläutert Dr. med. Oliver Herden-Kirchhoff, Ärztlicher Direktor im AMEOS Klinikum Am Bürgerpark Bremerhaven. Diese Vorsorge-Untersuchung lässt Rückschlüsse auf die persönliche Gesundheit zu und wird von den Krankenkassen unterstützt.

Nach der Blutabnahme wird die Probe im Labor auf die Anzahl einzelner Bestandteile überprüft. Diese wird dann mit Referenzwerten abgeglichen. AMEOS arbeitet dafür mit einem hochspezialisierten externen Anbieter zusammen. Die Ergebnisse der Analyse erscheinen sofort im digitalen Informationssystem der Kliniken. Bei Notfällen werden Blutproben auch direkt auf den Stationen ausgewertet.



Dr. med. Oliver Herden-Kirchhoff,
Chefarzt und Ärztlicher Direktor
im AMEOS Klinikum am
Bürgerpark Bremerhaven

NATÜRLICHE SCHWANKUNGEN

Wenn einzelne Werte außerhalb des Referenzbereichs liegen, muss das kein Grund zur Sorge sein: „Abweichungen von den Standardwerten heißen nicht gleich, dass ein Mensch krank ist“, hebt der Chefarzt der Anästhesiologie und Intensivmedizin hervor. Genau einordnen lassen sich die Ergebnisse in Rücksprache mit dem Arzt oder durch weitere Untersuchungen. Von Mensch zu Mensch fallen die Werte unterschiedlich aus. Abweichungen können aber Anhaltspunkte für Erkrankungen oder Störungen sein.

Dr. Herden-Kirchhoff erklärt das anhand von Erythrozyten, den roten Blutkörperchen. „Viele Menschen haben zu wenig davon. Das nennt man dann Blutarmut oder Anämie.“ Blutarmut kann unterschiedliche Ursachen haben: „Die häufigste Anämie ist die Eisenmangel-Anämie. Rote Blutkörperchen können nicht gebildet werden, weil im Körper Eisen als Baustoff fehlt“, sagt Dr. Herden-Kirchhoff. Eisenmangel lässt sich zum Beispiel über die Ernährung oder Präparate ausgleichen.

ANZEICHEN FÜR INFektion

Die Hauptaufgabe der weißen Blutkörperchen, Leukozyten genannt, ist die Abwehr von Krankheiten. „Wenn wir eine Infektion im Körper haben, bildet das Immunsystem sehr schnell sehr viele Leukozyten“, erläutert der Chefarzt. Ein erhöhter Wert kann deshalb auf akute oder chronische Entzündungen hinweisen. Werden zu wenig oder zu viel rote und weiße Blutkörperchen produziert, ist außerdem eine Erkrankung des blutbildenden Systems eine mögliche Ursache. ■

LEUKOZYTEN (WEISSE BLUTKÖRPERCHEN)

Normalwert: 4.000 bis 10.000
Zellen pro Mikroliter

Über Normalwert: Möglicher Hinweis
auf Infektionskrankheiten,
Tumorerkrankungen

Unter Normalwert: Mögliches Zeichen für
Erkrankungen des blutbildenden Systems



ERYTHROZYTEN (ROTE BLUTKÖRPERCHEN)

Normalwert: Bei Männern 4,8-5,9 Mil-
lionen pro Mikroliter (Tausendstel eines
Milliliters); Bei Frauen 4,3-5,2 Millionen
pro Mikroliter

Über Normalwert: Mögliches Zeichen für
Tumore oder verschiedene Lungen- und
Herzkrankheiten

Unter Normalwert: Mögliche Blutarmut
(Anämie). Eisenmangel ist die häufigste
Ursache

IM KLEINEN BLUTBILD WERDEN ACHT WERTE UNTERSUCHT:

- ✓ Erythrozyten
- ✓ Leukozyten
- ✓ Thrombozyten
- ✓ Hämoglobin
- ✓ Hämatokrit
- ✓ MCH (Hämoglobin-Menge)
- ✓ MCV (Durchschnitt des
Erythrozyten-Volumens)
- ✓ MCHC (Durchschnitt der
Hämoglobin-Konzentration)