



## Was tun, wenn die Achillessehne reißt?



Behandlungsmöglichkeiten bei Druckgeschwüren



Winterzeit: Nährboden für Lungenentzündungen



Gute Vorsätze und wie sie gelingen können

## Ursachen und Therapie der Eisenmangelanämie



**Weltweit leiden 600 Millionen Menschen an einer Eisenmangelanämie. Es handelt sich dabei um die häufigste Form der Blutarmut, die durch geringe oder entleerte Eisenspeicher entsteht. Eisen ist ein wesentlicher Bestandteil des roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin). Ein Mangel stört die Bildung der roten Blutkörperchen (Erythrozyten).**

Rund 80 Prozent aller Patienten sind Frauen, da durch Schwangerschaften, Stillzeit und / oder Regelblutungen viel Eisen verloren geht. Ein anhaltender Blutverlust ist die Hauptursache für eine Eisenmangelanämie. Als weitere Ursachen kommen unbemerkter Blutabgang über den Magen-Darm-Trakt, zu häufiges Blutspenden, Operationen oder regelmäßige Dialyse in Frage. Eine unausgewogene Ernährung, ein gesteigerter Bedarf in der Wachstumsphase, schwere Erkrankungen, größere Operationen oder Leistungssport können ebenfalls Eisenmangelzustände hervorrufen. Betroffene klagen über Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Leistungsabfall und Kopfschmerzen. Sie sind blass und leiden unter Konzentrationsstörungen oder Schwindel. Brüchige Nägel und Haare, trockene Haut und Juckreiz können ebenfalls auftreten.

### Blutprobe gibt Aufschluss

Ein Eisenmangel lässt sich bei der Analyse von Blutproben feststellen, indem verschiedene Parameter bestimmt werden. Dazu gehören die Menge der roten Blutkörperchen (Erythrozyten), die Konzentration des roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin) im Blut, der prozentuale Anteil der festen Bestandteile des Blutes (Hämatokrit) und der Speichereiweißspiegel des Eisens (Ferritin).

Da starke Blutungen häufig einen Eisenmangel verursachen, konzentrieren sich die behandelnden Ärzte zunächst darauf, die Ursache zu finden und die Blutung zu stoppen. Die Bekämpfung der Blutarmut erfordert in erster Linie die Behandlung der Grundkrankheit. Bei Blutverlust über den Magen-Darm-Trakt wird eine Magen- und Darmspiegelung durchgeführt, um die Blutungsquelle erkennen und behandeln zu können. Schwere Erkrankungen (z. B. Tumorleiden) oder spezielle Krankheiten (z. B. chronisch-entzündliche Darmerkrankung) erfordern gezielte Therapien. Bei unzureichender Aufnahme von Eisen mit der Nahrung kann das fehlende Eisen ersetzt werden, zum Beispiel durch Medikamente oder entsprechende Ernährung. Liegen

bestimmte Krankheiten zugrunde, erfolgt gegebenenfalls eine Einnahme von Eisen über Medikamente. Bei schweren Fällen, bei denen eine ernste gesundheitliche Bedrohung besteht, kann eine Bluttransfusion erforderlich sein.

### Einnahme von Eisenpräparaten nur nach Rücksprache

Eisenpräparate sind frei verkäuflich, aber ohne Rücksprache mit dem Arzt sollten Patienten keine größeren Mengen Eisen als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, da eine zu hohe Dosierung ebenfalls schaden kann. Überschüssiges Eisen kann der Körper nicht ausscheiden und speichert es in den Organen. Überfüllte Eisenspeicher verursachen Organschäden. Eine prophylaktische Einnahme von Eisenpräparaten ohne nachgewiesenen Mangel ist daher aus ärztlicher Sicht nicht zu empfehlen. Gesunde Personen nehmen bei ausgeglichener Ernährung normalerweise ausreichend Eisen auf, z. B. durch den Verzehr von Fleisch und Vitamin-C-haltigen Nahrungsmitteln (z. B. Tomaten, Petersilie), Fisch und Nüssen sowie grünen Gemüsesorten. Vegetarier können auf Sojabohnen, rote Beete und Hirse zurückgreifen.



#### Prof. Dr. med Doris Kraemer

Chefärztin der Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin

#### Sekretariat:

Tel. +49 (0)471 4805-3680

## Lungenentzündung – Schnelle Behandlung ist entscheidend

**Nach Schätzungen erkranken in Deutschland pro Jahr etwa 600.000 Menschen an einer Lungenentzündung. In Zeiten starker Grippewellen, also gerade jetzt im Winter, liegt die Zahl noch deutlich darüber. Etwa die Hälfte aller Erkrankten wird im Krankenhaus behandelt.**

Eine Lungenentzündung, auch Pneumonie genannt, ist eine Entzündung der Lungenbläschen und des dazwischenliegenden Lungengewebes. Die betroffenen Lungenareale schwellen an und die Durchblutung verstärkt sich. Unter anderem kommt es im Lungengewebe zu einer Flüssigkeitsansammlung. Dadurch kann der lebenswichtige Sauerstoff aus der Atemluft nur schwer ins Blut gelangen. Meist lösen Bakterien, seltener auch Viren oder Pilze, eine Lungenentzündung aus. Sogenannte Pneumokokken oder andere Bakterienarten schädigen das Lungengewebe und lösen in der Lunge eine Entzündungsreaktion aus. Wie sich die Erkrankung entwickelt, hängt vom allgemeinen Gesundheitszustand des Patienten und von der Art des Erregers ab. Wenn die Atemwege schon vorher durch andere Krankheitserreger, wie z. B. durch Grippeviren, entzündet sind, können sich Bakterien leichter ansiedeln.

### Plötzlicher Eintritt der Symptome

Als typische Beschwerden bei einer Lungenentzündung treten plötzliches hohes Fieber, Schüttelfrost, Husten und Atemnot auf. Hinzu kommen Schwäche, ein allgemeines Krankheitsgefühl, Husten mit Auswurf und ein schneller Puls. Auch Kopf- und Gliederschmerzen sind möglich. All diese Symptome können in unterschiedlicher Ausprägung auftreten. Sie reichen von einer leichten Beeinträchtigung bis zu einer schweren, lebensbedrohlichen Erkrankung, besonders wenn die Atembeschwerden zu starker Luftnot und Sauerstoffmangel führen. Nicht immer äußern sich alle Beschwerden zur gleichen Zeit. Wichtig: Personen, die durch ungewohnte Teilnahmslosigkeit, Orientierungslosigkeit

oder Bewusstseinstörungen auffallen, sollten schnell ärztlich untersucht werden.

Lungenentzündungen lassen sich oftmals bereits anhand der typischen Beschwerden diagnostizieren. Der Arzt untersucht den Mund- und Rachenraum, sowie Lunge und Herz und misst Puls und Blutdruck. Bei Bedarf wird der Brustkorb geröntgt, um festzustellen wo und in welchem Umfang das Lungengewebe entzündet ist. Frühzeitig erkannte Lungenentzündungen sind meist gut behandelbar und heilen in der Regel folgenlos aus. Bei Betroffenen, die ansonsten gesund sind, ist die Lungenentzündung meistens nach wenigen Wochen überstanden. Bis die gewohnte Belastbarkeit wiederhergestellt ist, kann es jedoch noch einige Wochen länger dauern.

### Körperliche Schonung unerlässlich

Da in den meisten Fällen Bakterien eine Lungenentzündung verursachen, lässt sich die Krankheit in der Regel gut mit entsprechenden Antibiotika behandeln. Die Behandlung dauert etwa fünf bis sieben Tage. Je nach Schwere der Erkrankung und des Komplikationsrisikos

kann eine Behandlung im Krankenhaus nötig werden. Am wichtigsten ist, dass sich die Erkrankten schonen und eventuell Bettruhe halten. Anstrengungen sollten die Betroffenen unbedingt vermeiden.

Infektionen der Atemwege kann bereits durch Hygienemaßnahmen wie regelmäßiges Händewaschen vorgebeugt werden. Besteht ein erhöhtes Risiko für eine Lungenentzündung oder deren Komplikationen, werden außerdem Schutzimpfungen empfohlen.



#### Dr. med. Hans Jörg Baumann

Chefarzt der Klinik für Pneumologie, Intensiv- und Beatmungsmedizin

#### Sekretariat:

Tel. +49 (0)471 182-1236



## Die richtige Lagerung ist entscheidend

**Der gesunde Mensch dreht oder wendet sich im Schlaf bis zu 80 Mal pro Nacht. Die Aufliegezonen des Körpers werden dabei wechselnd be- und entlastet. Die kleinen Blutgefäße des Gewebes werden zgedrückt und beim Umlagern wieder geöffnet. Hierdurch kommt es zu einer zeitweiligen Unterbrechung der Durchblutung.**

Krankheiten, die Lähmungen, Gebrechlichkeit, Gefühlsstörungen und auch Bewusstlosigkeit mit sich bringen, können diese Umlagerung verhindern oder in ihrer Häufigkeit reduzieren. Liegt oder sitzt ein Patient zu lange ohne Unterbrechung und Entlastung, wird die Versorgung einer Körperregion nachhaltig gestört. Ein Zeitraum von drei bis fünf Stunden kann dabei manchmal schon zu viel sein. Die belasteten Bereiche können dann absterben und sich sogar entzünden: Es entsteht ein Liegegeschwür, der sogenannte Dekubitus.

### Rötung der Haut als erstes Warnzeichen

Erste Zeichen eines beginnenden Dekubitus sind eine nach Entlastung nicht sofort ablassende Rötung der Haut. Ist die Schädigung ausgeprägter, kann die Haut, das darunter liegende Fettgewebe und die Muskulatur bis auf den Knochen absterben. Die Wunde öffnet sich und nicht selten liegt dann der Knochen frei.

Bei bettlägerigen Patienten sind die typischen Stellen für ein Liegegeschwür am Steißbein, den Fersen, manchmal auch an den Ellenbogenspitzen und den Schulterblättern zu finden. Liegt der Betroffene vermehrt auf den Seiten, tritt das Druckgeschwür gehäuft am seitlichen Bereich der Oberschenkel auf. Sitzende Patienten entwickeln häufig Geschwüre über den beiden Sitzbeinen, unter dem Gesäß und am unteren Steißbeinbereich.

Zur Behandlung eines Dekubitus stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. Im Vordergrund steht dabei immer die Entlastung der Region durch konsequentes Lagern des Betroffenen. Findet diese nicht statt, kann das Absterben des Gewebes fortschreiten und größere Bereiche erfassen. Aber auch die Heilung wird durch die weitere Belastung verzögert oder sogar verhindert.

### Was passiert mit der offenen Stelle?

Die Plastische Chirurgie ermöglicht, offene Druckgeschwüre direkt zu verschließen. Dabei kann Gewebe zum Beispiel vom seitlichen Gesäß in die Wunde über dem Sitzbein verschoben werden. Ein offenliegender Knochen wird so zur Heilung mit einer sogenannten „Lappenplastik“ bedeckt. Der stationäre Krankenhausaufenthalt dauert dabei

in der Regel etwa drei Wochen und die Heilungsphase wird hierdurch erheblich verkürzt. Inwieweit ein Patient für eine Operation geeignet ist, hängt dabei vom Gesundheitszustand und der späteren häuslichen Versorgung ab.

Nach Verschluss der Wunde tritt ein Dekubitus in bis zu 70 Prozent der Fälle an der gleichen Stelle wieder auf. Ursache ist hauptsächlich die erneute „alte“ übermäßigen Belastung der Region.



#### Dr. med. Franz Josef Biber

Chefarzt der Klinik für Plastische, Hand- und Wiederherstellungschirurgie

#### Sekretariat:

Tel. +49 (0)471 4805-3400



### Zur Vermeidung eines Liegegeschwürs sind deswegen wichtig:

1. Die konsequente Lagerung des Patienten durch sich selbst, Angehörige oder Pflegedienste (möglichst alle drei Stunden)
2. Die richtigen Lagerungstechniken
3. Eine erhöhte Aufmerksamkeit für die „Frühzeichen“ des Dekubitus
4. Zusätzlich entlastende Maßnahmen, z. B. Wechsellagerungsmatratzen (mit gesteuerter wechselnder Luftkissenbefüllung)

## Ungünstige Bewegungen lassen Sehnen reißen



**Reißt die Achillessehne, hören die Betroffenen zunächst einen lauten Knall – dann folgen die Schmerzen. Die Sehne verbindet Wadenmuskel und Fersenbein miteinander und ist besonders anfällig für Verletzungen. Betroffene brauchen viel Geduld, bis die Verletzung wieder verheilt. Allerdings erfordert nicht jeder Fall eine Operation.**

Sehnen verbinden die Muskeln mit den Knochen und besitzen eine straffe und stabile Struktur. In einigen Fällen können sie jedoch anreißen oder vollständig durchtrennt werden. Letzteren Fall nennen Ärzte einen Sehnenriss beziehungsweise eine Sehnenruptur. Entsprechend ist die Funktion des Muskels nicht mehr gegeben. Die Achillessehne ist die stärkste Sehne des menschlichen Körpers. Da sie jeden Tag belastet wird, ist sie anfälliger für einen Riss. Gerade bei Sportarten wie Handball, Basketball oder Tennis, in denen viele ruckartige Bewegungen ausgeführt werden, ist das Risiko groß, dass die Achillessehne reißt.

### Starke Belastungen fördern Riss der Achillessehne

Da Sehnenrisse immer aufgrund von zu starker Belastung, Dehnung oder Beanspruchung auftreten, können sie auch die Folge von Unfällen oder Verrenkungen sein. Wenn das Fußgelenk in einer solchen Situation stark und ruckartig verdreht oder geprellt wird, halten die Sehnen dieser übermäßigen Belastung oft nicht stand. Zu einem vollständigen Riss kommt es jedoch meist nur, wenn die Sehne vorher bereits durch Abnutzung oder kleinere Einrisse beschädigt war. Auch das Alter kann das Risiko einer Ruptur erhöhen, da mit der Zeit die Elastizität der Fasern abnimmt.

Ein Riss der Achillessehne geht mit starken Schmerzen und Schwellungen einher. Ein normales Gehen ist dann nicht mehr möglich. In einem solchen Fall sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden. Dieser überprüft die Muskelfunktion und Beweglichkeit anhand verschiedener Tests. Anschließend kommen bei Bedarf noch weitere Diagnoseverfahren

wie Ultraschall, Röntgenaufnahmen oder eine Magnetresonanztomographie (MRT) zum Einsatz.

### Konservative oder operative Behandlung?

Ein Riss kann sowohl konservativ als auch operativ behandelt werden, abhängig von der Schädigung der Sehne und dem gesundheitlichen Zustand des Betroffenen. Die konservative Therapie gibt der Achillessehne Zeit, von alleine wieder zusammenzuwachsen. Mit einer Schiene oder einem Gips wird das Gelenk ruhiggestellt. Entzündungshemmende Medikamente oder Cremes können zur Schmerzlinderung beitragen. Ist der Sehnenriss gut verheilt, wird im Rahmen von Krankengymnastik langsam wieder mit der Bewegung begonnen.

Bei einer unumgänglichen Operation, versucht der Arzt, die gerissene Sehne wieder zusammenzunähen oder am Knochen zu befestigen. Im Anschluss an die Operation erfolgt eine intensive Reha-Phase, in der die Patienten ihre Muskeln kräftigen und ihre Standfestigkeit trainieren müssen. Nach drei bis vier Monaten dürfen die Patienten wieder mit gemäßigt Sport beginnen, bis zur vollständigen Genesung müssen die Betroffenen mit etwa einem Jahr rechnen.



#### Senta Ulrike Jahr

Ärztin der Klinik für Gelenkchirurgie

#### Sekretariat:

Tel. +49 (0)4743 893-2151

## Wie kann ich mich gesünder ernähren?



**Anette Winckler**  
Ernährungsberaterin am  
AMEOS Klinikum Am Bürgerpark  
Bremerhaven

Das Wichtigste für eine gesunde Ernährung ist, dass sie abwechslungsreich ist, damit der Körper mit allen Nährstoffen versorgt wird, die er braucht, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Ist die Nahrung dauerhaft zu fett- oder zuckerlastig drohen Herzinfarkt, Diabetes, Übergewicht und andere Zivilisationskrankheiten. Um sich auch trotz Zeitmangel und Bequemlichkeit gesund zu ernähren, empfiehlt es sich, an freien Tagen oder am Wochenende auf Vorrat zu kochen. Vorbereitetes Obst und Gemüse sowie eine Flasche Wasser sollten immer in Ihrer Reichweite sein.

# Frohes neues



## Wie kann ich mit dem Rauchen aufhören?



**Dr. med. Hans Jörg Baumann**  
Chefarzt der Klinik für  
Pneumologie, Intensiv- und  
Beatmungsmedizin  
AMEOS Klinikum Am  
Bürgerpark Bremerhaven

Ein Geheimrezept, um mit dem Rauchen aufzuhören, gibt es nicht. Entscheidend sind jedoch zunächst der Wille und die Überzeugung, dem Glimmstängel abschwören zu wollen. Setzen Sie sich ein konkretes Datum für den Rauchstopp und versuchen Sie zu Beginn Orte und Gelegenheiten zu vermeiden, die Sie zum Rauchen animieren. Gelingen Sie doch in eine derartige Situation, helfen die vier A-Tipps: aufschieben, ausweichen, abhauen und ablenken. Soll heißen: Entfernen Sie sich von dem jeweiligen Ort oder der Situation, um nicht in Versuchung zu kommen.

Auch Sport kann dann eine wunderbare Ablenkung sein. Tee, Wasser, frisches Obst und zuckerfreie Kaugummis helfen, Begleiterscheinungen wie Hunger und Durst zu stillen. Noch ein kleiner gesundheitlicher Anreiz: Schon nach drei rauchfreien Tagen verbessert sich die Funktion Ihrer Atemwege, nach einer Woche sinkt der Blutdruck und nach zwei Jahren ohne Zigarette hat ein früherer Raucher fast das gleiche Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie ein Nichtraucher.



## Wie halte ich meine sportlichen Ziele durch?

Der größte Feind der guten sportlichen Vorsätze ist die schwindende Motivation. Zum Jahresbeginn sind die Fitnessstudios noch voll, doch je weiter das Jahr voranschreitet, desto größer wird der innere Schweinehund. Doch schon kleine Tricks können helfen, sprichwörtlich am Ball zu bleiben. Suchen Sie sich eine Sportart aus, die Ihnen wirklich Spaß macht - denn nichts ist demotivierender als eine Sportart, an der man keinen Gefallen findet. Setzen Sie sich zunächst keine unrealistischen Ziele, sondern arbeiten Sie sich schrittweise an definierte Muskeln oder Ihre Wunschfigur heran - jeder noch so kleine Fortschritt ist ein Erfolg! Übernehmen Sie sich dabei nicht: Zu viel Training wird Ihren





# Jahr 2020!



Mit dem neuen Jahr erhalten auch die guten Vorsätze wieder Einzug in unser Leben. Gesund vor Ort hat sich für Sie bei Mitarbeitenden der AMEOS Klinika Bremerhaven und Geestland umgehört und Tipps gesammelt, wie die Umsetzung Ihrer Vorhaben gelingen kann. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg, ein tolles neues Jahr und **vor allem Gesundheit!**

## Wie kann ich achtsamer mit mir umgehen?



**Hanna Hagedorn**  
Diakonin des Ev.-luth. Kirchenkreises Bremerhaven und Klinikseelsorgerin der AMEOS Klinika Bremerhaven

Achtsamkeitsübungen helfen uns, unsere Sinne bewusster einzusetzen, anstatt alles immer nur unbewusst und nebenbei zu machen. Dafür braucht es keine komplizierten Techniken. Sich ein paar Minuten am Tag Zeit zu nehmen, um sich auf seine Atmung zu konzentrieren und über das Tagesgeschehen zu reflektieren, kann bereits große Wirkung haben. Wer übt, seine Umgebung mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen, wird mit mehr Feingefühl, Dankbarkeit und Geduld belohnt. Sie lernen, besser mit Stress und Belastungen umzugehen und fördern eine optimistischere Grundeinstellung.



**Tanja Sachs**  
Physiotherapeutin und Leiterin der KH Therapie

Körper überfordern, sodass er mit Verspannungen oder schlimmstenfalls Verletzungen reagiert. Setzen Sie lieber auf Kontinuität, beispielsweise durch einen festen Trainingsplan oder einen Trainingspartner, mit dem Sie gemeinsam Ihre Ziele verwirklichen können.

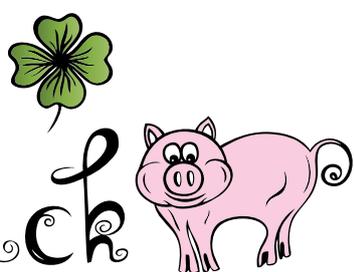
## Wie kann ich in diesem Jahr besser mit schwierigen Situationen umgehen?



**Sven Helliger**  
Pflegerischer Zentrumsleiter des Zentrums für Psychosoziale Medizin AMEOS Klinikum Seepark Geestland

Sicher kennen Sie diese Menschen: Stehaufmännchen, die sich von nichts unterkriegen lassen. Psychologen nennen solche Menschen resilient. Der Begriff stammt aus der Werkstoffkunde und bezeichnet flexible Materialien, die nach Einwirkung von außen wieder in ihre Ausgangsform zurückkehren. Dabei heißt Resilienz nicht Abhärtung sondern viel mehr die Stärkung der Widerstandsfähigkeit – und das kann man trainieren, auch wenn es wie jedes Training etwas Zeit braucht. Akzeptieren Sie, dass das Leben ein ewiges Auf und Ab ist. Seien Sie achtsam mit sich in Krisenzeiten, aber gehen Sie zuversichtlich mit ebendiesen um.

Machen Sie sich Ihrer Stärken bewusst und erinnern Sie sich daran, wie Sie in der Vergangenheit schwierige Situationen gemeistert haben und wie Sie daraus am Ende oftmals sogar stärker hervorgegangen sind. Werden Sie mit einem Problem konfrontiert, geben Sie nicht vorschnell auf. Nehmen Sie sich die Zeit, Lösungen für die Situation zu finden und überlegen Sie, wie andere Menschen in Ihrer Lage reagieren würden. Scheuen Sie sich dabei nicht, in schwierigen Zeiten Freunde, Bekannte oder Familienmitglieder um Hilfe zu bitten. Vielleicht war einer davon schon in einer ähnlichen Lage. Hilfe anzunehmen muss ebenfalls manchmal trainiert werden. Durch diese Herangehensweise kann es schrittweise gelingen, mit Belastungssituationen im Leben besser umzugehen.



## Halsschlagader-OP: Wann muss operiert werden?



**Der Schlaganfall ist in Deutschland noch immer die dritthäufigste Todesursache. Mehr als 270.000 Deutsche erleiden ihn jährlich, häufig sind bleibende Schäden die Folge. Eine Vielzahl an Schlaganfällen lässt sich dabei auf eine Verengung der Halsschlagader (Arteria carotis), eine sogenannte Carotisstenose, zurückführen. Wird diese frühzeitig diagnostiziert und richtig behandelt, kann das Risiko eines Schlaganfalls deutlich verringert werden.**

Die Arteria carotis ist die große Hauptschlagader des Halses, die den Kopf und insbesondere das Gehirn mit Blut versorgt. Doch steigendes Lebensalter, Rauchen und Erkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes mellitus können dazu führen, dass sich Ablagerungen, sogenannte Plaques, an den Innenwänden der Gefäße bilden. Zunehmende Ablagerungen führen schrittweise zu einer Verengung sowie schlussendlich zum Verschluss eines Gefäßes. Der Blutfluss zum Gehirn wird zunehmend eingeschränkt oder vollständig unterbrochen – mit schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit.

### Schleichender Verlauf

Zunächst tritt eine Carotisstenose nahezu ohne Symptome auf und wird häufig als Zufallsbefund entdeckt. Erst im fortgeschrittenen Stadium kommt es zu

einer Minderversorgung des Hirns durch den gestörten Blutfluss. Beschwerden wie Sehstörungen (Doppelbilder oder Gesichtsfeldausfälle), Sprachstörungen, Lähmungserscheinungen an Armen und Beinen, Kopfschmerzen oder Schwindelattacken sind dann die Folge.

Treten die Symptome nur anfallsartig für Minuten oder wenige Stunden auf, spricht man von einer vorübergehenden Mangel durchblutung des Gehirns. Bilden sich die Beschwerden über einen längeren Zeitraum nicht zurück, handelt es sich um einen Schlaganfall. Grund hierfür können zudem Ablagerungen sein, die von der Gefäßwand abreißen und mit dem Blutstrom in Gehirngefäße gelangen und diese verengen oder verstopfen.

Um eine Carotisstenose festzustellen, führt der behandelnde Gefäßchirurg in der Regel zunächst eine sogenannte Duplexsonografie durch. Bei dieser Untersuchungsmethode werden mittels eines speziellen Ultraschallgeräts Blutströme in den Gefäßen sowie die Gefäße als solches dargestellt. So lässt sich der Schweregrad der Stenose feststellen und die Art der Verengung erkennen.

### Medikamente oder Operation?

Das vorrangige Ziel bei der Behandlung einer Carotisstenose ist immer die Verminderung des Risikos eines

Schlaganfalls. Hierzu muss zunächst der individuelle Lebensstil angepasst werden: Ausreichende Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und der vollständige Verzicht auf Nikotin stehen jetzt im Vordergrund. Blutverdünner wie ASS verhindern zudem, dass sich Blutgerinnsel bilden und die Gefäße verschließen. Durch regelmäßige Ultraschalluntersuchungen wird der Verlauf der Verengung zudem weiter beobachtet.

Bei einer ausgeprägten Verengung oder bei Patienten, die schon einen Schlaganfall aufgrund einer Gefäßverengung erlitten haben, sollte eine Operation in Betracht gezogen werden. Zwei Operationsmethoden stehen hierbei zur Verfügung: Die sogenannte Thrombenarteriektomie (TEA) sowie die Carotisangioplastie. Bei der TEA wird der betroffene Teil der Arterie durch einen Halsschnitt freigelegt und das Gefäß aufgeschnitten. Die Ablagerungen an der Gefäßwand werden entfernt und das Gefäß anschließend wieder zugenäht. Ein Eingriff, der am AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven bereits unter lokaler Anästhesie durchgeführt wird und keine Vollnarkose mehr notwendig macht.

Die Carotisangioplastie ist ein minimal-invasiver Eingriff und kommt ohne einen Halsschnitt aus. Ein Ballonkatheter wird hierbei über die Leiste oder Ellenbeuge durch die Hauptschlagader bis in die Halsschlagader vorgeschoben und an der verengten Stelle mit viel Druck aufgedehnt. Die Ablagerungen werden in die Gefäßwand gedrückt und das Gefäß ist wieder geweitet.

Die Entscheidung für eine Operation und die jeweilige Methode wird dabei immer in Abstimmung mit dem Patienten und unter Berücksichtigung seiner individuellen Vorgeschichte gefällt.

## Mit frischem Wind in die Zukunft

### Drei neue Oberärzte in der Klinik für Gefäßchirurgie

**Seit dem 1. November 2019 stellt sich die Klinik für Gefäßchirurgie des AMEOS Klinikums Mitte Bremerhaven unter der Leitung von Chefarzt Zenon Tzias neu auf. Dr. Alexios Spyropoulos, Herr Ahmad Al Halabi und Herr Cristi Calimanescu stellen ihre Expertise seither als Oberärzte zur Verfügung.**

Dr. med. Alexios Spyropoulos ist jeweils zur Hälfte am AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven und in der Praxis für Chirurgie, Unfall- und Gefäßchirurgie

des AMEOS Poliklinikums im Zentrum Bremerhaven tätig. Der Mediziner ist Facharzt für Allgemein Chirurgie und Gefäßchirurgie. Als Phlebologe und Lymphologe ist er Spezialist für Erkrankungen der Venen und des Lymphsystems. Unlängst schloss er die Fortbildung zum Ärztlichen Wundexperten (ICW) der Initiative Chronische Wunden e.V. ab. Sein Kollege Ahmad Al Halabi ergänzt das Team mit seiner Zusatzbezeichnung „Endovasculärer Chirurg“. Der Facharzt

für Gefäßchirurgie führt minimal-invasive Behandlungen, die als Ballondilatation/PTA oder Stent bekannt sind, durch. Auch er ist sowohl am AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven als auch im Poliklinikum tätig. Oberarzt Cristi Calimanescu arbeitet bereits seit Anfang 2012 im Team von Herrn Tzias und ist mit den Abläufen in der Klinik für Gefäßchirurgie bereits bestens vertraut. Nun wechselt er von der Rolle des Facharztes in die des Oberarztes.



**Zenon Tzias**

Chefarzt



**Dr. med. Alexios Spyropoulos**

Oberarzt



**Cristi Calimanescu**

Oberarzt



**Ahmad Al Halabi**

Oberarzt

#### So erreichen Sie uns:

AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven  
Klinik für Gefäßchirurgie  
Tel. +49 (0)471 4805-3550

AMEOS Poliklinikum im Zentrum Bremerhaven  
Praxis für Chirurgie, Unfall- und Gefäßchirurgie  
Tel. +49 (0)471 45155

## Hallo liebe Kinder,

heute möchte ich euch erklären, was eine Lungenentzündung ist. Die Lunge ist ein wichtiger Teil eures Körpers, ein sogenanntes Organ. Es ist dafür verantwortlich, dass ihr tief ein- und ausatmen könnt. Manchmal, wenn ihr zum Beispiel erkältet seid, habt ihr bestimmt schon einmal gemerkt, dass euch das Atmen ganz schön schwer fällt und ihr viel husten müsst.

So geht es manchen Menschen, bei denen die Lunge entzündet ist, auch. Mit ganz viel Ruhe und Hilfe vom Arzt kann man aber von einer Lungenentzündung wieder gesund werden. Wie, das möchte ich euch jetzt erklären.



### Wie entsteht eine Lungenentzündung?

Bei dieser Krankheit wandern winzig kleine Lebewesen, sogenannte Krankheitserreger, in die Lunge. Ihr kennt diese Erreger vielleicht schon unter den Namen Bakterien oder Viren. In der Lunge sorgen sie dann dafür, dass manche Bereiche ganz dick werden, sich dort Schleim sammelt und plötzlich viel mehr Blut durch die Adern fließt. Die Lunge ist dann entzündet. Außerdem findet man eine Flüssigkeit in der Lunge, die so ähnlich ist wie Wasser. Das alles zusammen sorgt dafür, dass die Lunge euren Körper nicht mehr so gut mit Sauerstoff versorgen kann, den jeder Mensch zum Leben braucht.

### Woran erkennt der Arzt eine Lungenentzündung?

Menschen, die eine Lungenentzündung haben, fühlen sich plötzlich ganz schnell und doll krank. Ihnen tut der Kopf weh, sie haben hohes Fieber und Schüttelfrost, bei denen den Menschen ganz kalt wird und sie tüchtig zittern. Außerdem können sie nicht mehr besonders gut atmen und husten sehr stark. Spätestens dann ist es an der Zeit, zu einem Arzt zu fahren. Der Arzt lässt den Patienten einatmen und lauscht mit einem besonderen Gerät, einem sogenannten Stethoskop, wie sich die Lunge anhört. Dabei hört er, dass in der Lunge Geräusche sind, als würde jemand eine Rassel schütteln. Außerdem schaut er mit einer Lampe in den Mund und kontrolliert im Blut, ob der Mensch eine Entzündung hat.



### Womit kann man die Krankheit behandeln?

Ganz viele Lungenentzündungen kann man mit besonderen Medikamenten behandeln. Wenn man die Krankheit früh entdeckt und die richtigen Tabletten einnimmt, geht es einem nach ungefähr einer Woche schon viel besser. Hilfreich ist es auch, wenn die Kranken Zeit draußen verbringen und tief durchatmen. So kommt in die ganze Lunge frische Luft. Allerdings muss man sich auch viel Ruhe gönnen und schlafen, damit die Lunge und der Körper sich gut erholen können.

## Neue AMEOS Poliklinika in Bremerhaven

**Pünktlich zum Jahreswechsel erweitert AMEOS das ambulante Leistungsspektrum in Bremerhaven. Seit dem 01. Januar 2020 gehören die Praxen von Frau Dr. Joanna Hegenbarth und Herrn Dr. Jens Wagner zu den AMEOS Poliklinika Bremerhaven.**

Für Patienten, zuweisende Ärzte oder Kooperationspartner ändert sich nichts, außer dem Namen. Ab sofort wird die Praxis von Frau Dr. Hegenbarth unter dem Namen **AMEOS Poliklinikum Bremerhaven – Praxis für Pneumologie – Dr. Hegenbarth** auftreten. Wie gewohnt werden die Praxisräumlichkeiten in der Schiffdorfer Chaussee 29 verbleiben.

Selbiges gilt für die Praxis von Herrn Dr. Jens Wagner. Unter dem Namen **AMEOS Poliklinikum Bremerhaven – Praxis für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie – Dr. Wagner** wird das gewohnte Leistungsspektrum der Praxis in der Buchtstraße 59, 27570 Bremerhaven, angeboten.

Weitere Informationen zum Leistungsangebot der Praxen finden Sie unter: [www.ameos.eu/poliklinika\\_bremerhaven](http://www.ameos.eu/poliklinika_bremerhaven)

Sie erreichen die Praxen unter folgenden Kontaktdaten:

### AMEOS Poliklinikum Bremerhaven – Praxis für Pneumologie – Dr. Hegenbarth

Dr. med. Joanna Hegenbarth  
 Fachärztin für Innere Medizin, Pneumologie, Allergologie, Betriebsmedizin und Umweltmedizin  
 Schiffdorfer Chaussee 29  
 27574 Bremerhaven

Tel. +49 (0)471 3002200  
 Fax +49 (0)471 3002202

### AMEOS Poliklinikum Bremerhaven – Praxis für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie – Dr. Wagner

Dr. med. Jens Wagner  
 Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie

Buchtstraße 59  
 27570 Bremerhaven  
 Tel. +49 (0)471 225-42  
 Fax +49 (0)471 2074-11

## Endoprothetik - künstliche Knie- und Hüftgelenke

**Jeden ersten Donnerstag im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr**

Wir informieren Sie und Ihre Angehörigen ausführlich über die endoprothetische Operation, weitere Therapiemöglichkeiten und das Leben mit künstlichem Gelenkersatz. Im Anschluss beantworten wir gern Ihre Fragen. Auch Interessierte sind immer herzlich willkommen.

**Ort:** Konferenzraum 9/10, AMEOS Institut West – Standort Geestland, Spadener Weg 3, 27607 Geestland

### Referenten:

**Prof. Dr. med. Carl Haasper**  
 Chefarzt Klinik für Gelenkchirurgie

**Prof. Dr. med. Ulrich Wagner**  
 Chefarzt Klinik für Gelenkchirurgie

**Dr. med. Oliver Herden-Kirchhoff**  
 Chefarzt Klinik für Anästhesiologie und Operative Intensivmedizin

**Tamara Brokop**  
 Gesundheits- und Krankenpflegerin  
 Endoprothetikzentrum

**Tanja Sachs**  
 Leitung KH Therapie

## Besichtigung der Palliativstation

**Jeden ersten Mittwoch im Monat, 14:30 Uhr**

Unsere Palliativstation betreut Menschen, die an einer fortgeschrittenen unheilbaren Erkrankung leiden und deren Lebenserwartung begrenzt ist. Wir geben Ihnen Informationen zum ganzheitlichen Behandlungskonzept und beantworten Ihre Fragen.

**Ort:** Palliativcafé, AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven, Wiener Str. 1, 27568 Bremerhaven

### Leitung:

**Christine Ackermann**  
 Stationsleitung Palliativstation



## **AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven**

Wiener Str. 1  
27568 Bremerhaven

**Klinik für Hämatologie,  
Onkologie und Palliativmedizin**  
Chefarztin: Prof. Dr. med. Doris Kraemer  
Tel. +49 (0)471 4805-3680  
Fax +49 (0)471 4805-3687

**Klinik für Herz-, Kreislauf- und  
Gefäßmedizin**  
Chefarzt: Dr. med. Wolfgang Dausch  
Tel. +49 (0)471 4805-3306  
Fax +49 (0)471 4805-3307

**Klinik für Gefäßchirurgie**  
Chefarzt: Zenon Tzias  
Tel. +49 (0)471 4805-3550  
Fax +49 (0)471 4805-3554

**Klinik für Plastische, Hand- und  
Wiederherstellungschirurgie**  
Chefarzt: Dr. med. Franz Stefan Biber  
Tel. +49 (0)471 4805-3400  
Fax +49 (0)471 4805-3436

**Klinik für Unfallchirurgie**  
Chefarzt: Dr. med. Reinhold Schütz  
Tel. +49 (0)471 4805-3770  
Fax +49 (0)471 4805-3773

**Klinik für Rheumatologie**  
Chefarzt: Dr. med. Ingo Hartig  
Tel. +49 (0)471 4805-3490  
Fax +49 (0)471 4805-3346

**Sektion für Schmerztherapie**  
Chefarzt: Dr. med. Roman Dertwinkel  
Tel. +49 (0)471 4805-3670  
Fax +49 (0)471 4805-3679

**Sektion für Diagnostische und  
Interventionelle Radiologie /  
Nuklearmedizin**  
Chefarzt: Dr. med. Radwan Yousef  
Tel. +49 (0)471 4805-3659  
Fax +49 (0)471 4805-3648

**Notfälle über Zentrale +49 (0)471 4805-0**



## **AMEOS Klinikum Am Bürgerpark Bremerhaven**

Schiffdorfer Chaussee 29  
27574 Bremerhaven

**Klinik für Akut- und Notfallmedizin**  
Vertreten an allen drei Standorten  
Chefarzt: Dr. med. Michael Habenicht  
Tel. +49 (0)471 4805-3770  
Fax +49 (0)471 4805-3773

**Klinik für Pneumologie, Intensiv- und  
Beatmungsmedizin**  
Chefarzt: Dr. med. Hans Jörg Baumann  
Tel. +49 (0)471 182-1236  
Fax +49 (0)471 182-1372

**Klinik für Gastroenterologie und  
Stoffwechsel**  
Chefarzt: Dr. med. Dietfried Scholz  
Tel. +49 (0)471 182-1355  
Fax +49 (0)471 182-1373

**Klinik für Allgemein-, Viszeral-  
und Thoraxchirurgie**  
Tel. +49 (0)471 182-1239  
Fax +49 (0)471 182-1371

**Notfälle über Zentrale +49 (0)471 182-0**



## **AMEOS Klinikum Seepark Geestland**

Langener Str. 66  
27607 Geestland

**Klinik für Gelenkchirurgie**  
Chefarzt: Prof. Dr. med. Carl Haasper  
Chefarzt: Prof. Dr. med. Ulrich Wagner  
Chefarzt: Wolfgang Köhnke, F.R.C.S.  
Tel. +49 (0)4743 893-2151  
Fax +49 (0)4743 893-2302

**Klinik für Wirbelsäulenchirurgie**  
Chefarzt: Dr. med. Abdurrahman Er  
Tel. +49 (0)4743 893-2151

**Klinik für Neuro- und Kinderorthopädie**  
Chefarzt: Dr. med. Evgenij Khavkin  
Tel. +49 (0)4743 893-2166  
Fax +49 (0)4743 893-2305

**Klinik für Psychiatrie und  
Psychotherapie**  
Chefarzt: Dr. med. Robert Hitsch  
Tel. +49 (0)4743 893-2171  
Fax +49 (0)4743 893-2303

**Klinik für Urologie und Kinderurologie**  
Chefarzt: Dr. med. Marius Bolten  
Tel. +49 (0)4743 893-2141  
Fax +49 (0)4743 893-2306

**Klinik für Anästhesiologie und  
Operative Intensivmedizin**  
Vertreten an allen drei Standorten  
Chefarzt:  
Dr. med. Oliver Herden-Kirchhoff  
Tel. +49 (0)4743 893-2149  
Fax +49 (0)4743 893-2307

**Notfälle über Zentrale +49 (0)4743 893-0**

### **Impressum:**

GESUND VOR ORT ist eine Zeitschrift der AMEOS Klinika Bremerhaven und Geestland.  
Hinweis der Redaktion: Männer und Frauen sind gleichberechtigt – aber Texte müssen lesbar sein! Die Redaktion hat sich entschieden, wegen der besseren Lesbarkeit auf die weibliche Form zu verzichten.

Produktion: Müller Ditzzen GmbH

Bildnachweis (S. 1, 2, 3, 4, 5, 8, 10): ©Image Point Fr, ©senseimpression, ©fizkes, ©LightField Studios, ©Robert Kneschke, ©Daxiao Productions, ©VILevi, ©Pushkin ©Sharomka / www.shutterstock.com. (S1, 6-7) ©pikselstock, ©Ron Dale / www.stock.adobe.com.

Fotos: Soweit nicht anders angegeben, liegen die Bildrechte bei den AMEOS Klinika Bremerhaven und Geestland.

V. i. S. d. P.: Nele Mielke, Kommunikationsverantwortliche, AMEOS Klinika Bremen, Bremerhaven und Geestland  
Annika Toppe, Volontärin, AMEOS Klinika Bremen, Bremerhaven und Geestland