

GRATIS!

kern.GESUND

IHR GESUNDHEITSRATGEBER
FÜR BREMERHAVEN UND DAS CUXLAND

01 / 21

ALZHEIMER WAS SIE VORBEUGEND TUN KÖNNEN

GÄÄÄHNERCHEN
FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT -
WAS KINDERN DABEI HILFT

GÄRTNERN -
ABER RÜCKENFREUNDLICH



Am Leben teilhaben



KRAFTVOLL UND FIT STATT FRÜHJAHR-S-BLUES

KERN.GESUNDES FÜR DIE FRÜHLINGSZEIT

Geht es Ihnen auch so, dass die Sehnsucht nach frischem Grün gefühlt noch stärker zu sein scheint als sonst? Nicht nur der für unsere Breiten zuletzt so knackige Winter dürfte dafür verantwortlich sein – auch Corona wird für Körper und Psyche immer mehr zum Marathon-Belastungstest. Dazu kommt noch die saisonale Müdigkeit, die manchen im Frühling ohnehin bremst. Dass davon auch Kinder betroffen sein können, erfahren Sie auf Seite 26.

Was wäre, wenn gegen den Frühjahrs-Blues ein Kraut gewachsen wäre? Nun, wir wollen den Bärlauch nicht überfordern, aber mit seinen die Fließeigenschaften des Blutes und die Darmflora verbessernden und Gifte bindenden Inhaltsstoffen tut er uns gut. Mehr über die unvergessliche Knoblauch-Alternative lesen Sie auf Seite 23.

Apropos vergessen: Ist Ihnen auch schon aufgefallen, wieviel Zeit wir manchmal damit verbringen, unseren Schlüssel zu suchen, uns an

dies und das zu erinnern und wie oft uns nicht einfallen will, wie der gar nicht mehr so neue Freund der Enkelin eigentlich heißt? Das eine ist die Vergesslichkeit, die mit dem Alter kommt – aber Tür an Tür wohnt die Demenz, die jedes Jahr schleichend Einzug hält in das Leben vieler Menschen. Lesen Sie heute in unserem Schwerpunkt ab Seite 8, auf welche Zeichen Sie achten sollten und welche Möglichkeiten es gibt, vorzubeugen.

Mit einem Leckerschmatz-Rezept für ein würziges Bärlauch-Pesto bringt sich das bereits erwähnte Powerfood in Erinnerung, nachzulesen auf Seite 34.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen entspannten, gesunden Frühling

W. Stegmann

WIEBKE STEGMANN
REDAKTIONSLEITUNG



INHALT

01/21



**LECKERES
POWERFOOD**
WAS DEN BÄRLAUCH
SO GESUND MACHT
S. 23



**AUCH KINDER SIND
FRÜHJAHRSMÜDE**
ENERGIEGELADENE TIPPS
FÜR DIE GANZE FAMILIE
S. 26

ALZHEIMER VORBEUGEN
DAMIT DAS VERGESSEN NICHT
ZUM ALLTAG WIRD
S. 8



KERN.GESUNDE NEWS

S.6 / NEUES AUS DER MEDIZIN

SCHWERPUNKT

S.8 / ALZHEIMER – KÖNNEN WIR VERGESSEN?

FAMILIE

S.16 / WENN DIE LUFT WEGBLEIBT: WIE DIE PNEUMOLOGIE HELFEN KANN

S.20 / CORONA: SO BEUGEN SIE ÄNGSTEN VOR

S.23 / POWERFOOD: BÄRLAUCH

S.26 / GÄHNERCHEN: SO KOMMEN KINDER DURCH DIE FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

RATGEBER

S.12 / TROTZ CORONA: BEI HERZINFARKT 112 RUFEN

S.13 / DEUTSCHER SCHMERZ- UND PALLIATIVTAG

S.18 / TSCHÜSS GELENKSCHMERZ – DANK KÜNSTLICHEM ERSATZ

S.19 / DARMKREBS: AB ZUR VORSORGE

S.28 / BUCHTIPP: GESUND ABNEHMEN

S.30 / HALLO FRÜHLING: GÄRTNERN – ABER RÜCKENFREUNDLICH

RÄTSEL

S.32 / KNIFFLIGER SPASS

GESUND & LECKER

S.34 / FRÜHLINGSKÜCHE: BÄRLAUCH-PESTO

TROTZ CORONA BEI HERZINFARKT SOFORT 112 RUFEN

Das aktuelle Pandemiegesehen bedeutet für viele den Rückzug in die eigenen vier Wände. Die Folgen bestätigen auch Untersuchungen des Wissenschaftlichen Instituts der AOK: Selbst bei einem Herzinfarkt bleiben immer mehr Menschen zuhause – statt ins Krankenhaus zu gehen. „Dabei ist die Gefahr an COVID-19 zu erkranken deutlich geringer, als sich ernsthafte Schädigungen durch einen Infarkt oder einen Schlaganfall zuzuziehen“, weiß Dr. med. Wolfgang Dausch. Er ist Chefarzt der Klinik für Herz-, Kreislauf- und Gefäßmedizin im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven. Sein Appell: Bei plötzlich auftretenden kardiologischen Beschwerden ab in die Klinik. Sicher ist sicher.



Chefarzt der Klinik für Herz-, Kreislauf- und Gefäßmedizin:
Dr. med. Wolfgang Dausch

Der Chefarzt der Kardiologie hat in dem Jahr, in dem Corona unser ständiger Begleiter ist, viel erlebt. Zum Beispiel einen Herzinfarkt-Patienten, der aus Angst vor dem Virus lieber wieder nach Hause ging. Am nächsten Morgen war der Mann tot. „Ein akuter Infarkt, der unbehandelt bleibt, da liegt die Sterblichkeit bei bis zu 30 Prozent“, sagt Dr.

Dausch noch immer sichtlich erschüttert. „Wird ein Herzinfarkt behandelt, sinkt das Risiko deutlich, nämlich auf fünf Prozent“, verdeutlicht er. Ähnlich verhält es sich bei Folgeschäden. Das heißt: „Wer den Schritt ins Krankenhaus schafft, hat wirklich eine gute Prognose“, so der Herzspezialist.



STATT DEN SCHMERZ ZU VERDRÄNGEN BESSER INS KRANKENHAUS

Bei Menschen, die bisher mit den Anzeichen einer kardiologischen Erkrankung nicht vertraut sind, bemerkt der ärztliche Direktor leider aktuell: „Die Leute neigen vielmehr zu: Geht schon wieder weg.“ Denn so ein Herzinfarkt kann heimtückisch sein: Nach vier bis sechs Stunden fängt das Gewebe an abzusterben, auch ein Teilgewebe des Herzmuskels. Das bedeutet, die Nervenzellen können keinen Schmerz mehr weiterleiten. Dadurch glauben wir vielleicht, dass es uns besser geht. Obwohl das Gegenteil der Fall ist. „Deshalb ist es nicht gut, den Schmerz wegzudrücken. Bitte kommen Sie mit Beschwerden zu uns – auch in Coronazeiten.“

Bestmöglicher Schutz für Patienten und Krankenteam: Um diesen zu gewährleisten, verfügt das Klinikum über ein Hygienekonzept mit umfassenden Einzelmaßnahmen, die den Aufenthalt so sicher wie möglich machen.



TYPISCHE ANZEICHEN FÜR EINEN HERZINFARKT

Brennendes Druckgefühl in der Brust – länger als fünf Minuten, Kaltschweiß, Übelkeit, bläulich/gräuliches Gesicht, Vernichtungsschmerz bis hin zur Todesangst

ameos.de/kardiologie-bhv



Dr. med. Roman Dertwinkel
Chefarzt und Leiter der
Sektion für Schmerztherapie

SCHMERZ LASS NACH

WIRD DAS AKUTE WARNSIGNAL CHRONISCH,
HILFT EINE SCHMERZTHERAPIE

Schmerz – er ist für uns lebenswichtig. Zeigt er uns doch akut, dass etwas nicht stimmt. Es gibt aber auch Fälle, wo er sich verselbstständigt und chronisch wird. Dann dreht sich alles nur noch um den Schmerz. Die Lebensqualität leidet enorm. „Wir arbeiten daran, dem Schmerz den Schrecken zu nehmen, sodass ihn unsere Patienten nur noch als kleinen ekligen Freund an ihrer Seite betrachten können“, berichtet Dr. med. Roman Dertwinkel. Er ist Chefarzt und Leiter der Sektion für Schmerztherapie im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven.

WAS IST CHRONISCHER SCHMERZ?

Wenn der Schmerz als akutes Warnsignal nutzlos geworden ist, wird er chronisch. Im Allgemeinen sprechen wir nach drei bis sechs Monaten davon. Allerdings gibt es dafür keinen starren Zeitplan. Vielmehr stehen für Dr. Dertwinkel und sein Team der Patient und dessen Schmerzerkrankung im Mittelpunkt – und dass chronischer Schmerz eine bio-psycho-soziale Krankheit ist. Das heißt: Es entstehen Wechselwirkungen zwischen Körper, Psyche und sozialem Leben, ein Teufelskreis.

THERAPIE AUF DREI SÄULEN

Chronische Schmerzen sind demnach sehr vielschichtig. Deshalb lassen sich diese am besten nach einem multimodalen Konzept behandeln: Medikamente, Psychotherapie und Physiotherapie. Um die verschiedenen Verfahren optimal zu kombinieren, arbeiten im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven Spezialisten verschiedener Fachbereiche Hand in Hand. Am Ende mag der Schmerz vielleicht nicht ganz verschwunden sein. Gelingt es dem Patienten aber, medizinisch unterstützt sein Verhalten zum Schmerz nachhaltig zu ändern, kann er besser mit dem ekligen kleinen Freund leben – für mehr Lebensqualität.

32.
Deutscher
Schmerz- und
Palliativtag im
März 2021

**Schmerztherapie im AMEOS
Klinikum Mitte Bremerhaven**

Überregionales Behandlungszentrum
für chronisch Schmerzerkrankte und
Tumorschmerzerkrankte

Das Team setzt sich zusammen aus
Schmerztherapeuten, Psychologin-
nen, Physio- und Ergotherapeu-
tinnen, Arzhelferinnen und den
Mitarbeitenden der Pflege

Regelmäßige Schmerzkonferenzen:
Jeder Schmerzfall wird von Experten
verschiedener Fachrichtungen indi-
viduell betrachtet und eine optimale
Behandlungsstrategie gemeinsam
diskutiert – dies gilt natürlich auch
für die Einbeziehung des Schmerz-
patienten

Ambulante und/oder stationäre
Behandlungen sind möglich

Sie haben Fragen zum Thema? Das
Klinikum bietet die Möglichkeit eines
telefonischen Erstkontaktes an:
Mo-Fr: 8:30-9:00 Uhr,
Telefon: 0471 4805-3670

ameos.de/schmerztherapie-bhv



DARMKREBS: RECHTZEITIG ERKANNT IST ER GUT HEILBAR JETZT VORSORGETERMIN MACHEN

Der März bedeutet nicht nur offizieller Frühlingsanfang. Er wurde deutschlandweit auch zum Darmkrebsmonat erklärt. Im Fokus steht dabei die Vorsorge. Für die kern.GESUND-Redaktion Anlass, bei den Chefs des Darmkrebszentrums im AMEOS Klinikum Am Bürgerpark Bremerhaven nachzuhaken: Dr. med. Frank P. Schulze, Chefarzt der Chirurgie, und Dr. med. Dietfried Scholz, Chefarzt der Inneren Medizin. Gleich zu Beginn des Gesprächs wird klar – Darmkrebsvorsorge ist extrem wichtig. Denn: „Im Vergleich zu anderen bösartigen Erkrankungen ist der Dickdarmkrebs oft heilbar. Entscheidend ist, dass er in einem frühen Stadium entdeckt wird“, erklärt Dr. Scholz. Und Dr. Schulze ergänzt: „Das Problem ist: Zeigen sich Symptome, ist der Darmkrebs in der Regel bereits vorangeschritten.“

Die häufigste Vorstufe zu Darmkrebs sind Polypen: Die Zellen dieser zunächst gutartigen Schleimhautwucherungen haben eine hohe Neigung, sich im Laufe der Zeit in bösartigen Tumore zu verwandeln.

Mögliche Anzeichen für Darmkrebs:

- ✗ Müdigkeit/Abgeschlagenheit
- ✗ Blut im Stuhl, immer abklären
- ✗ Bauchschmerzen, Durchfall

„Die beste Früherkennungsmethode ist die Darmspiegelung. So stellen wir die Polypen rechtzeitig fest und können proaktiv handeln, bevor aus den Polypen dann bösartige Tumore werden“, sagt Dr. Scholz. Dass die Vorbereitungen für die Untersuchung nicht ganz angenehm sind, der Darm muss für die Untersuchung leer sein, ist den Medizinerinnen bewusst. Trotzdem: „Unser Auto lassen wir auch vom TÜV überprüfen, damit nichts Schlimmes passiert. So ist es mit der Darmspiegelung auch“, vergleicht Dr. Schulze. Für die beiden Spezialisten ist diese Präventionsmaßnahme aufgrund ihrer Genauigkeit alternativlos. „Jeder Mann ab 50 Jahren und jede Frau ab 55 Jahren sollte regelmäßig zur Darmspiegelung gehen“, appellieren die beiden Chefarzte deshalb sehr eindringlich. ■

Dr. med. Frank P. Schulze,
Chefarzt der Klinik für Allgemein-,
Viszeral- und Thoraxchirurgie,
Leiter des Darmkrebszentrums



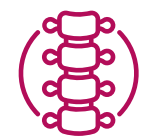
So können Sie vorbeugen:

- ✓ Rind- oder Schweinefleisch sowie Wurstwaren reduzieren (<500g/Woche)
- ✓ Sind gegrillte oder geröstete Speisen angebrannt? Die schwarzen Stellen erhalten krebserregende Stoffe, also nicht essen
- ✓ Ballaststoffreiche Ernährung
- ✓ Nicht rauchen
- ✓ Wenig Alkohol
- ✓ Aufs Körpergewicht achten
- ✓ Bewegung/Sport

ameos.de/darmkrebszentrum-bhv



Tschüss Gelenkschmerz, hallo Lebensqualität



**BEUGEN, AUFSTEHEN, GEHEN
GANZ OHNE PEIN – KÜNSTLICHEM
ERSATZ SEI DANK**

JE FRÜHER, DESTO BESSER

Wer Probleme mit seinen Gelenken hat, sucht die Spezialisten am besten rechtzeitig auf – bevor es zu einer Versteifung oder Abhängigkeit von Schmerzmitteln kommt. „Wir richten uns grundsätzlich nach einem Behandlungskonzept und berücksichtigen dabei, dass jeder Fall individuell ist“, berichtet Prof. Dr. Haasper. Deshalb ist der Austausch zwischen Ärzten, Pflegepersonal und Physiotherapeuten im Endoprothetikzentrum intensiv. „Wir sind ein Team“, verdeutlicht der Chefarzt der Klinik für Gelenkchirurgie.

Seiner Erfahrung nach halten 90 Prozent der Implantate länger als zehn Jahre, Knieprothesen gut 20 und künstliche Hüftgelenke mehr als 25 Jahre. „Nach dem Eingriff kann man das machen, was vorher auch möglich war“, macht Prof. Dr. Haasper Mut zu einer Entscheidung – weg vom Schmerz und hin zu einer besseren Lebensqualität. ■



Prof. Dr. Carl Haasper,
Chefarzt der Klinik für
Gelenkchirurgie, Leiter des
Endoprothetikzentrums

ameos.de/endoprothetikzentrum

Till Schweiger hat eins, genau wie Boris Becker und unser Nachbar vielleicht auch – ein künstliches Gelenk. Meist liegt es am Verschleiß, aber auch an Folgen von Sportverletzungen, an Unfällen und Veranlagung. „Technisch gesehen lässt sich jedes unserer Gelenke durch eine Endoprothese, also durch ein Implantat, ersetzen. Bei Schulter, Knie und Hüfte beispielsweise funktioniert das richtig gut“, schildert Prof. Dr. Carl Haasper. Er ist am AMEOS Klinikum Seepark Geestland Chefarzt und Leiter des Endoprothetikzentrums der Maximalversorgung Wesermünde – dem ersten zertifizierten Endoprothetikzentrum in der Elbe-Weser-Region.

„Unsere Qualitätsführerschaft steht über allem. Schließlich geht es um das beste Behandlungsergebnis für unsere Patienten“, macht der Ärztliche Direktor deutlich. Deshalb werden in Debstedt viele Kompetenzen an einem Standort gebündelt: von der medizinischen Betreuung, Physiotherapie und Bewegungslabor über Psychotherapie bis hin zu Schwimmbad und Rehathechnik. Auch ein Grund, warum Patienten aus dem ganzen Bundesgebiet und teilweise aus dem Ausland nach Geestland kommen.