

GRATIS!

# kern.GESUND

IHR GESUNDHEITSRATGEBER  
FÜR BREMERHAVEN UND DAS CUXLAND

02/21

Themen-  
**SPECIAL**  
Alternative  
Heilmethoden

**GESUNDER  
FAMILIENSPASS**  
WATTWANDERN IN DER REGION

**ALLERGIEN –**  
WAS HIERBEI NATÜRLICH HILFT

**WASSER AUF  
UNSERE MÜHLEN**  
SO TRINKEN WIR IM  
SOMMER GENUG

Am Leben teilhaben



# LAUE NÄCHTE, LANGE TAGE – DEN SOMMER GENIESSEN

## KERN.GESUNDES FÜR DIE WARME JAHRESZEIT

Es zieht uns raus in die Natur, wir wollen Sonne tanken und die frische Luft genießen. Und wie geht das besser als im Watt? Unseren Schwerpunkt widmen wir deswegen dem Wattwandern. Ab Seite 18 erfahren Sie, wie gesund ein Marsch durch den Schlick ist und wo es sich in der Umgebung am besten läuft.

Ein guter Begleiter dafür ist die Wasserflasche. Gerade im Sommer und beim Wattwandern ist es wichtig, dass Sie Ihren Körper regelmäßig mit Flüssigkeit versorgen. Ab Seite 8 lesen Sie, wie wichtig das Trinken für uns ist und was Sie am besten zu sich nehmen, um sich etwas Gutes zu tun.

Hatschi! Den Tag draußen zu verbringen, kann für einige anstrengend sein. Leiden Sie auch an Heuschnupfen? Ab Seite 26 lernen Sie natürliche Antiallergika kennen, die Ihre Symptome lindern können. Wussten Sie zum Beispiel, dass die Brennnessel einen allergischen Schub mildern soll?

Auch Beeren sind Power-Pakete. Im Sommer genießen wir sie gerne frisch. Und es wachsen ganz leckere direkt vor unserer Tür! Die Stachelbeere ist nicht nur köstlich, sondern auch sehr gesund und ein sogenanntes Superfood. Viele Infos zu der kleinen Wunderfrucht erfahren Sie ab Seite 24 und das passende Kuchenrezept finden Sie auf Seite 34.

Solange der leckere Kuchen im Ofen ist, können Sie sich die Zeit mit unserem Rätsel auf Seite 32 vertreiben. Mit etwas Gehirn-Jogging vergeht das Warten wie im Flug!

In diesem Sinne: Genießen Sie die warmen Monate!

Ihre

*W. Stegmann*

**WIEBKE STEGMANN**

REDAKTIONSLEITUNG





# INHALT

## 02/21

**LECKERES  
POWERFOOD**  
WAS DIE STACHELBEERE  
SO GESUND MACHT  
S. 24



**HATSCHI**  
WAS BEI ALLERGIEN  
NATÜRLICH HILFT  
S. 26

**WAS WOLLEN WIR TRINKEN?**  
WORAUF SIE DABEI IM SOMMER AM  
BESTEN ACHTEN  
S. 8

### KERN.GESUNDE NEWS

S.6 / NEUES AUS DER MEDIZIN

### SCHWERPUNKT

S.8 / TRINKEN IM SOMMER – WAS, WANN, WIE VIEL

### FAMILIE

S.15 / WENN DIE LUFT WEGBLEIBT: NEUER  
SPEZIALIST FÜR PNEUMOLOGIE IN DER STADT

S.18 / HERRLICH! GESUNDES WATTWANDERN

S.19 / SPECIAL: HEILPRAKTIKER IN DER REGION

S.24 / STACHELBEERE – EIN POWERFOOD

S.26 / HATSCHI: NATÜRLICHE ANTIALLERGIKA

### RATGEBER

S.12 / POLIKLINIKA: AMBULANTE VERSORGUNG  
DER SPITZENKLASSE

S.14 / MEHR LEBENSQUALITÄT DANK  
PLASTISCHER CHIRURGIE

S.16 / INKONTINENZ – FAST JEDEM KANN  
GEHOLFEN WERDEN

S.25 / GUTES BAUCHGEFÜHL: SO KOMMEN SIE  
ZU EINEM GESUNDEN DARM

S.28 / GUT VORGESORGT MIT GUTEM  
VERSICHERUNGSSCHUTZ

### RÄTSEL

S.32 / KNIFFLIGER SPASS

### GESUND & LECKER

S.34 / SOMMERKÜCHE: STACHELBEER-  
STREUSELKUCHEN



# AMBULANTE VERSORGUNG WÄCHST STÜCK FÜR STÜCK

AMEOS vereint an drei Poliklinik-Standorten  
unterschiedliche medizinische Kompetenzen

## SO PROFITIEREN PATIENTEN VON DEN AMEOS POLIKLINIKA:

- ✓ Kurze Wege
- ✓ Behandlung nach höchsten Standards
- ✓ Geringe Wartezeiten
- ✓ Vermeidung von Mehrfachuntersuchungen
- ✓ Enge Zusammenarbeit verschiedener Fachärzte
- ✓ Zügige Diagnosen
- ✓ Schnelle Therapie-Einleitungen

„Unterm Strich haben unsere Poliklinika fast das Leistungsangebot eines Krankenhauses, nur eben auf ambulanter Basis.“  
Dr. Brin

„Wir sind dort angekommen, wo wir medizinisch hinwollten“, sagt Dr. med. Thomas Brin nicht ohne Stolz mit Blick auf eine optimale ambulante Versorgung der Bürgerinnen und Bürger in den drei AMEOS Poliklinika Bremerhaven. Der 49-jährige Facharzt für Chirurgie und Notfallmedizin ist Ärztlicher Direktor dieser ambulanten Versorgungseinheiten, auch Poliklinika genannt. An drei Standorten vereint AMEOS ein breites Spektrum ambulanter medizinischer Fachgebiete. Das Ziel: Die best- und schnellstmögliche Patientenversorgung durch interdisziplinäre Vernetzung aller beteiligten Gesundheitspartner.

## AMBULANTE UND STATIONÄRE VERSORGUNG AUS EINER HAND

Seit 2014 läuft das Projekt zur Optimierung der ambulanten Gesundheitsversorgung in den AMEOS Poliklinika. Das Ziel: eine optimierte ambulante Versorgung, bei der vom Sprechstundenbetrieb bis zur Operation alle Zahnräder einer ambulanten – und wenn erforderlich – auch stationären Versorgung ineinandergreifen. „Der kurze Draht zu den AMEOS Klinika ist für unsere Patienten von Vorteil, insbesondere wenn ein Krankenhausaufenthalt doch erforderlich ist“, ergänzt Dr. Brin.

## CHEFARZT-BEHANDLUNG IN DER AMBULANZ

Wie eine Art Sahnehäubchen wirkt da, dass Patienten der Praxis für Chirurgie, Unfall-, Gefäß- und Plastische Chirurgie im AMEOS Poliklinikum im Zentrum Bremerhaven gewissermaßen eine Chefarzt-Behandlung per Gesundheitskarte bekommen: Dr. med. Franz Stefan Biber, Chefarzt der Plastischen und Ästhetischen Chirurgie im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven, ist mit zehn Wochenstunden Teil der Sprechstunde im Poliklinikum. Mehr dazu auf der folgenden Seite.



**Dr. med. Thomas Brin,**  
Ärztlicher Direktor der AMEOS  
Poliklinika Bremerhaven

[ameos.de/mvz-bhv](https://ameos.de/mvz-bhv)



## DREI STANDORTE – BREITES FACHARZTSPEKTRUM DANK DER AMEOS POLIKLINIKA

- 1** AMEOS Poliklinikum im Zentrum Bremerhaven (Bürgermeister-Martin-Donandt-Platz)
  - Praxis für Chirurgie, Unfall-, Gefäß- und Plastische Chirurgie
  - Praxis für Anästhesie und Rettungsmedizin
- 2** AMEOS Poliklinikum Am Bürgerpark Bremerhaven
  - Praxis für Chirurgie, Orthopädie, Handchirurgie, Unfallchirurgie und Proktologie, jetzt neu dabei: Fußchirurgie
  - Praxis für Neurochirurgie
  - Praxis für Pneumologie (Lungenheilkunde)
- 3** AMEOS Poliklinikum Bremerhaven (Buchtstraße)
  - Praxis für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie

# WIEDERGEWINNUNG VON LEBENSQUALITÄT

Chefarzt **Dr. med. Franz Stefan Biber** ist nicht nur in der Klinik, sondern auch ambulant für seine Patienten da

**Plastische Chirurgie – da denken viele an Schönheitsoperationen. „Unser Ziel ist es, Menschen (wieder) zu einem Erscheinungsbild zu verhelfen, mit dem sie sich wohlfühlen“, stellt Dr. med. Franz Stefan Biber, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie mit Zusatzbezeichnung Handchirurgie, klar. Dr. Biber leitet als Chefarzt die Klinik für Plastische-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven.**

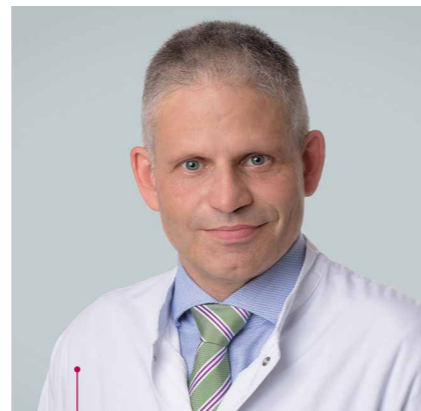
**OBJEKTIVER LEIDENSDRUCK**  
Wenn Menschen aufgrund der äußeren Erscheinung körperliche Beschwerden oder einen objektiven psychischen Leidensdruck haben oder chronische, nicht heilende Wunden auftreten, öffnet sich das Tätigkeitsfeld der seriösen Plastischen Chirurgie: „Zum Beispiel eine Dame, deren übergroßen Brüste Rückenschmerzen verursachen. Oder das Brandopfer oder der Krebspatient, die unter sichtbaren Narben leiden. Aber auch Frauen, die unter einer krankhaften Fettvermehrung leiden, dem Lipödem – mit durchaus starken Schmerzen“, beschreibt Dr. Biber.

Bei der Therapie des Lipödems sei zunächst die Herausforderung, anhand von Ausschlussverfahren eine sichere Diagnose zu stellen.

## CHEFARZTBEBANDLUNG AUF KRANKENKASSENKARTE

Der erfahrene Chirurg ist mit zehn Wochenstunden auch Teil der Sprechstunde im Poliklinikum am Bürgermeister-Martin-Donandt-Platz. Jeden zweiten Donnerstag wird dort ambulant operiert. So bekommen auch gesetzlich Versicherte eine Chefarzt-Behandlung. Gelegentlich begegnen dem 52-jährigen Patienten, bei denen die ambulante Therapie an ihre Grenzen stößt: „Da ist es super, wenn man diese Patienten direkt an einen ärztlichen Kollegen im eigenen Haus weiterleiten kann.

Ohne lange Wartezeiten und ohne, dass jedes Mal die gesamte Krankengeschichte neu aufgenommen und diagnostiziert wird. Das spart Zeit, die dem Patienten und seiner Heilung direkt zugutekommt.“ ■



**Dr. med. Franz Stefan Biber**, Chefarzt der Klinik für Plastische-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie

## Wussten Sie, dass

*alle Mitglieder des ärztlichen Teams dem Berufsverband Deutsche Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen angehören? Diese Mediziner setzen modernste und patientenschonende Behandlungstechniken ein – inklusive Mikrochirurgie, freie Gewebeverpflanzung und Arthroskopie.*

# NEUER CHEFARZT FÜR DIE LUNGENHEILKUNDE



**Dr. med. Christoph Schaudt ist seit 1. April neuer Chefarzt der Klinik für Pneumologie, Intensiv- und Beatmungsmedizin im AMEOS Klinikum Am Bürgerpark Bremerhaven. Der 56-jährige Experte für Innere Medizin blickt auf 29 Jahre Berufserfahrung zurück. Sein Fachwissen in der Lungenmedizin, der Pneumologie, ist besonders in der aktuellen Pandemiezeit gefragt.**

Dr. Schaudt wurde in Offenburg geboren und studierte in Köln und Göttingen Medizin. Seine umfangreiche berufliche Laufbahn begann im Nordwest-Krankenhaus Sanderbusch in Sande bei Wilhelmshaven und führte ihn an verschiedene Stationen in ganz Deutschland. Zuletzt war er als Chefarzt der Inneren Medizin an der ehemaligen Paracelsus-Klinik in Osnabrück tätig.

„Ich bin auf meine neue und herausfordernde Aufgabe sehr gespannt und danke der Krankenhausdirektion für das Vertrauen“, so Dr.



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

Schaudt. „Die Klinik für Pneumologie, Intensiv- und Beatmungsmedizin ist mit dem zertifizierten Schlaflabor, dem zertifizierten Weaning-Zentrum und der apparativen Ausrüstung auf neuestem Stand hervorragend aufgestellt“, sagt er. Weaning ist der Fachbegriff für das Entwöhnen der Patienten von Beatmungsgeräten.

Das Lungenzentrum im AMEOS Klinikum Am Bürgerpark Bremerhaven bietet Patienten mit Tumoren in der Lunge oder in den Atemwegen das gesamte Behandlungsspektrum an – von der Diagnose über die bronchoskopische Therapie bis zu modernen Behandlungen wie Immun- und Chemotherapie. Die ambulante Versorgung ist durch die Praxis für Pneumologie in direkter Nähe zur Klinik gewährleistet. ■

## IHR EXPERTE FÜR LUNGENMEDIZIN UND INNERE MEDIZIN: DR. SCHAUDT



**Erfahrungen in der Inneren Medizin, Schwerpunkte Pneumologie & Gastroenterologie, Intensivmedizin, Rettungsmedizin, Palliativmedizin**

**BESONDERE EXPERTISE: Thoraxonkologie, Intensiv- und Beatmungsmedizin, Schlafmedizin, Weaning**