

GRATIS!

kern.GESUND

IHR GESUNDHEITSRATGEBER
FÜR BREMERHAVEN UND DAS CUXLAND

01/23

NUR DAS BESTE FÜR IHR BABY

EINE HEBAMME KLÄRT ÜBER
SCHWANGERSCHAFTSMYTHEN AUF

MEHR SPASS AN GEMÜSE
SO EINFACH KOMMEN VITAMINE AUF DEN TISCH

STRESS, LASS NACH!
TIPPS FÜR EIN LEBEN IN BALANCE





Einfach bestellt, schnell geliefert!

Online oder telefonisch:
sander-apotheken.de/shop
 0471 94 47 70



Filiale »Lehe«
Pferdebade 6

Filiale »Geestemünde«
Crashoffstraße 7

Filiale »Mitte«
Bgm.-Smidt-Straße 34

0471 94 47 70
sander-apotheken.de

„ICH BIN NICHT KRANK, ICH BIN SCHWANGER!“

Diesen Satz sprechen viele werdende Mütter aus. Besonders, wenn sie es leid sind, von ihrem sozialen Umfeld wie ein rohes Ei behandelt zu werden. Doch gerade in der ersten Schwangerschaft ist alles Neuland, weshalb Frauen selbst verunsichert sind: „Was darf ich eigentlich mit Baby im Bauch und was kann ihm schaden?“ Diese Fragen haben wir einer ausgebildeten Hebamme für unsere aktuelle kern.GESUND-Ausgabe gestellt. Ab Seite 8 erfahren Sie in unserem Titelthema, ob beispielsweise Haare färben und Salami essen für Schwangere okay ist.

Ihre Schwangerschaft liegt schon etwas zurück? Auch wenn die Kinder größer sind, heißt das nicht, dass die Sorgen vorbei sind. Die meisten Unfälle von Kindern passieren ebenfalls im Haushalt. Warum eine Kinderunfallversicherung eine Überlegung wert ist, das können Sie ab Seite 22 lesen. Sind Sie generell ein unruhiger Typ, der schlecht abschalten kann? Oder suchen Sie nach Inspiration, wie Sie gesünder mit Stress umgehen können? Wir stellen Ihnen ab Seite 26 ein paar interessante Entspannungsmethoden vor, von Yoga bis Digital Detox. Und wer

sich lieber auspowert, um sein inneres Gleichgewicht zu finden, dem sagen vielleicht die aktuellen Fitnesstrends in unserem Gesundheitsmagazin zu.

Unser Körper dankt es uns in jedem Fall, wenn wir uns mehr Zeit zum Relaxen und für regelmäßige Bewegungseinheiten nehmen. Aber ohne eine gesunde Ernährung hat das beste Fitnessprogramm keinen nachhaltigen Erfolg. Für alle, die sich gesünder und vitaminreicher ernähren wollen, haben wir ein paar hilfreiche Tipps zusammengestellt, wie Sie mehr Spaß an Gemüse entwickeln. Besonders für überzeugte Fleisch- und Fast-Food-Freunde lohnt es sich also, Seite 40 aufzuschlagen.

Wir hoffen, Sie finden in unserer kern.GESUND spannende Erkenntnisse, Motivation für einen gesünderen Lebensstil und außerdem gute Unterhaltung. Viel Spaß beim Lesen!

KATRIN ZEISE
 REDAKTIONSLEITUNG

kerngesund-bremerhaven.de



INHALT

01/23



HAUT:
SCHÖNE HAUT IST EINE
FRAGE DER PFLEGE
S.12

KINDERUNFALLVERSICHERUNG:
EINE KINDERUNFALLVERSICHERUNG KANN
DIE ZUKUNFT IHRES KINDES SCHÜTZEN
S.22



KERN.GESUNDE NEWS

S.6 / NEUES AUS DER MEDIZIN

SCHWERPUNKT

S.8 / SCHWANGERSCHAFTSMYTHEN – EINE HEBAMME KLÄRT AUF

RATGEBER

S.15 / HILFE BEI HEUSCHNUPFEN AUS DER APOTHEKE

S.16 / NEUES EXPERTEN-TEAM FÜR GEFÄSSCHIRURGIE IM
AMEOS KLINIKUM MITTE BREMERHAVEN

S.17 / ENDOPROTHETIKZENTRUM IMPLANTIERT ERFOLGREICH
KÜNSTLICHE GELENKE

S.18 / JOB MIT SINN: ARBEITEN IM HERZKATHETERLABOR

S.20 / UNTRENNBAR: PLASTISCHE CHIRURGIE UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

S.25 / ZAHNARZTPHOBIE – WAS HELFEN KANN

S.26 / GESUNDE METHODEN ZUM STRESSABBAU

SPORT & BEWEGUNG

S.29 / HATHA-YOGA – WOHLTAT FÜR KÖRPER UND GEIST

S.35 / DAS SIND DIE FITNESS-TRENDS 2023

S.36 / #TEAMSPIRIT – DER TSV BÜTTEL-NEUENLANDE SUCHT MITGLIEDER

WELLNESS & SCHÖNHEIT

S.12 / SO WIRD IHRE HAUT FRÜHLINGSFRISCH

FAMILIE & VORSORGE

S.23 / VORTEILE EINER KINDERUNFALLVERSICHERUNG

S.30 / HEILMITTEL, HILFSMITTEL & CO. – WAS ÜBERNIMMT DIE KRANKENKASSE?

S.33 / DER PFLEGESTÜTZPUNKT IM LAND BREMEN BERÄT PFLEGEBEDÜRFTIGE

RÄTSEL

S.38 / KNIFFLIGER SPASS

GESUND & LECKER

S.40 / SIEBEN TIPPS FÜR MEHR SPASS AN GEMÜSE

S.42 / KARTOFFELPUFFER AUS DEM WAFFELEISEN



Eingespieltes Team (v.l.n.r.): Ayman Aljooma, Dr. Wilfried Pieper, Chefarzt Matthias Trede und Mohamed Alshaaraawy

NEUES TEAM VOLLER *ELAN UND EXPERTISE*

Die Klinik für Gefäßchirurgie im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven hat sich personell neu aufgestellt: Seit dem 20. Februar 2023 ist Matthias Trede Chefarzt und Leiter der Klinik. Zu seinem kompetenten Team gehören Jelena Curcic, Mohamed Alshaarawy, Dr. Wilfried Pieper und Ayman Aljooma.

Matthias Trede ist Facharzt für Chirurgie und Gefäßchirurgie. Nach 24 Jahren im Klinikum Bremen-Nord, zuletzt zwei Jahre als Sektionsleiter der Gefäßchirurgie, unternimmt er jetzt einen Neuanfang in Bremerhaven. Zwei Oberärzte brachte er direkt mit an seine neue Wirkungsstätte: Mohamed Alshaarawy und Dr. Wilfried Pieper. Herr Alshaarawy ist Facharzt für Allgemeinchirurgie, Viszeralchirurgie und Gefäßchirurgie und mit dem Klinikum bestens vertraut. Denn bevor er 2017 seine Stelle als Oberarzt in Bremen-Nord antrat, arbeitete er zwei Jahre lang im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven.

KOMPETENZ IN BREMERHAVEN VEREINT

Oberarzt Dr. Wilfried Pieper ist Facharzt für Chirurgie und Gefäßchirurgie und kam 1991 an das Klinikum Bremen-Nord. Dort arbeitete er seit 2004 als Oberarzt und übernahm 2012 die Leitung. In Bremerhaven wird er zu 75 % in der Klinik und zu 25 % in der chirurgischen Praxis des AMEOS Poliklinikums im Zentrum Bremerhaven tätig sein. Ayman Aljooma ergänzt das Team als Facharzt für Viszeralchirurgie und befindet sich zurzeit

in der Weiterbildung zum Facharzt für Gefäßchirurgie. Er wechselte vom Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide zu AMEOS.

Die Assistenzärztin Jelena Curcic ist, wenn man so möchte, die Dienstälteste im Team – sie ist seit 2022 in der Klinik angestellt. Das Expertenteam bietet das gesamte Spektrum der Gefäßchirurgie an, mit einem zusätzlichen Schwerpunkt auf die Aorten Chirurgie. Perspektivisch werden noch weitere ärztliche Kolleginnen und Kollegen das Team verstärken.

FACHWISSEN KOMMT LOKALEN ARZTPRAXEN ZUGUTE

Die Bandbreite der Gefäßerkrankungen und damit auch der Behandlungsmethoden ist sehr groß. Diabetes, Krampfadern und Durchblutungsstörungen sind nur einige Faktoren für schwerwiegende Erkrankungen. „Mit Fachwissen, Präzision und Geduld sorgen wir im besten Fall für eine langfristige Beseitigung der Beschwerden“, so Chefarzt Matthias Trede und er ergänzt: „Dank unserer jahrelangen Expertise und hochmoderner Geräte können wir Hausärzte und Internisten bei der Diagnose unterstützen. Wir helfen gerne weiter.“

ameos.de/gefaesschirurgie-mitte

■ KaZ



LIEBER 40 MINUTEN OP STATT 20 JAHRE SCHMERZEN

Das Endoprothetikzentrum im AMEOS Klinikum Seepark Geestland implantiert erfolgreich künstliche Gelenke – und steigert damit die Lebensqualität vieler Arthrose-Betroffener.



Prof. Dr. Ulrich Wagner

Häufig sind vor allem übergewichtige Menschen von Arthrose betroffen. Denn das hohe Körpergewicht lastet schwer auf den Gelenken. Doch auch vor körperbewussten Sportlern macht Arthrose nicht Halt: Wer viel Sport treibt, kann es manchmal auch übertreiben. Über die Jahre nutzen sich beispielsweise Knie, Ellenbogen und Sprunggelenke ab, was nicht ohne Folgen bleibt. Bestimmte Bewegungen beginnen zu schmerzen, sodass es zu einer Schonhaltung kommt. Doch diese kann den Verschleißprozess nicht stoppen.

„Eine Schonhaltung über viele Jahre kann ein Gelenk nicht heilen“, erklärt Dr. med. Oliver Korth, Leiter des Endoprothetikzentrums. „Der Verschleiß geschieht nur langsamer.“ Das Fatale dabei ist: In vielen Fällen könnte ein Gelenk noch erhalten bleiben – wenn Betroffene ihre Beschwerden eher behandeln ließen.

NEUE MOBILITÄT DANK MODERNER TEIL-IMPLANTATE

Die Eingriffe erfolgen minimalinvasiv und mithilfe computergestützter Technik, muskel- und sehnenschonend, wodurch eine schnelle Heilung er-

möglicht wird. „Die OP dauert meist nur 40 Minuten“, betont Prof. Dr. Ulrich Wagner, stellvertretender Leiter des Endoprothetikzentrums und Chefarzt der Klinik für Gelenkchirurgie. „Mit einer begleitenden Physiotherapie und Reha-Behandlung sind bereits nach kurzer Zeit deutliche Verbesserungen in der Mobilität bemerkbar.“



Dr. med. Oliver Korth

QUALITÄT WIRD GROSSGESCHRIEBEN

Im Endoprothetikzentrum im AMEOS Klinikum Seepark Geestland wird nach neuesten Leitlinien und Standards gearbeitet. Darüber hinaus versammeln sich im Geestland viele Kompetenzen an einem Standort: von der medizinischen Betreuung, Physiotherapie und dem Bewegungslabor über Psychotherapie bis hin zu Schwimmbad und Reha-technik. Kein Wunder also, dass es zu den ersten zertifizierten Einrichtungen in der Elbe-Weser-Region gehört. Jährlich behandelt das Endoprothetikzentrum rund 1000 Patienten aus dem ganzen Bundesgebiet. ■ KaZ





MIT HERZBLUT IM HERZKATHETERLABOR

JEDEN TAG EIN LEBEN RETTEN

Elske Lütjens, Nina Krüger, Joanna Klatt und Matthias Kühtz sind das perfekte Team. Sie arbeiten als Fachkräfte zusammen im Herzkatheterlabor am AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven. Hier sitzt jeder Handgriff und die Abläufe im Herzkatheterlabor sind bis ins Detail eingespielt. Mit Routine hat der Job allerdings rein gar nichts zu tun.

Viele Worte sind nicht nötig, wenn das Team einen Eingriff vorbereitet. „Jeder im Team weiß, was er zu tun hat“, sagt Elske Lütjens. „Aber hier denkt auch jeder für jeden mit“, ergänzt Joanna Klatt, die erst seit einigen Wochen in der Abteilung arbeitet. „Wir passen alle auf, dass jeder Eingriff reibungslos abläuft und können uns absolut aufeinander verlassen.“ Das Tätigkeitsspektrum ist sehr vielseitig mit verschiedenen Aufgaben aus Pflege, OP-Bereich, Funktion, Intensivpflege und Administration zusammengesetzt. Der Wille zur engen kooperativen

Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Berufsfeldern ist dabei unabdingbare Voraussetzung.

MEHR HERZ-KREISLAUF-NOTFÄLLE IM WINTER

Man merkt sofort, dass die Chemie unter den Kolleginnen und Kollegen stimmt. Hier wird viel gelächelt und gescherzt. Auch wenn in den vergangenen Wochen durchgängig höchste Aufmerksamkeit gefragt war: Seit Jahresanfang häufen sich die Notfälle. Jeden Tag wird im Herzkatheterlabor ein Mensch mit akuten Herzproblemen behandelt. „Das ist nicht ungewöhnlich“, weiß

v.l.: Matthias Kühtz, Nina Krüger, Joanna Klatt und Elske Lütjens

Matthias Kühtz, der Teamälteste. „Im Winter bewegen sich die Menschen weniger. Deshalb haben sie häufiger Herz-Kreislauf-Probleme und landen schließlich bei uns. Meist mit einem Herzinfarkt.“

ES GIBT IMMER NEUES ZU LERNEN

Menschenleben retten steht im Vordergrund des Berufs als Pflegefachkraft. Aber was macht den Job außerdem so spannend? „Wir lernen hier jeden Tag dazu“, berichtet Nina Krüger. Das Fachpersonal im Herzkatheterlabor muss



Ein OCT-Gerät kann Herzerkrankungen in hoher Auflösung darstellen.

DER PATIENT HAT OBERSTE PRIORITÄT

Das Herzkatheterlabor bietet sich als Arbeitsplatz für qualifizierte Kräfte mit abgeschlossener Ausbildung aus den Bereichen Pflegefachkraft, Medizinische Fachangestellte (MFA) oder Operationstechnische Assistenz (OTA) an. Ein anspruchsvolles Arbeitsfeld, das ein hohes Maß an Einsatzbereitschaft und Lernwillen erfordert – aber vor allem Herz. Denn das Wichtigste ist immer der Patient. Auch darin ist sich das gesamte Team des Herzkatheterlabors einig.



Das sollten Sie für den Job als Pflegefachkraft, Medizinische Fachangestellte oder Operationstechnische Assistenz (m/w/d) mitbringen:

- ✓ Flexibilität
- ✓ Selbstorganisation
- ✓ Genauigkeit
- ✓ Körperliche Belastbarkeit
- ✓ Stressresistenz
- ✓ Empathie
- ✓ Teamfähigkeit
- ✓ Lernbereitschaft

AUF DER SUCHE NACH EINEM JOB MIT SINN?

Haben Sie Interesse an einer Ausbildung als Pflegefachkraft, MFA oder OTA (m/w/d)? Oder an einer neuen beruflichen Herausforderung im medizinisch-pflegerischen Bereich? Dann freuen wir uns über Ihre Bewerbung unter:

karriere.ameos.eu

ENG VERWOBEN:

Plastische Chirurgie UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT



In der Klinik für Plastische-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven werden Patienten ausführlich beraten und professionell behandelt.

Den Begriff „Plastische Chirurgie“ verbinden viele Menschen zunächst mit reinen Schönheitsoperationen, um einem Ideal zu entsprechen. Doch das Feld ist wesentlich komplexer, wie das Experten-Team der Klinik für Plastische-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven berichtet. In erster Linie geht es Chefarzt Dr. Franz Stefan Biber und seinen Kollegen Shawqi Arafat und Dr. Modar Koujan um den Erhalt oder die Wiederherstellung der Lebensqualität eines Menschen.

„WAHRE SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN“ SAGT MAN

Doch wer keine sichtbaren Makel vorweisen kann, hat leicht reden. Menschen mit Segelohren, einer Haken-nase oder Hasenscharte haben es verständlicherweise schwerer, von innen heraus zu strahlen. Denn oft leidet das Selbstwertgefühl, wenn das Äußere nicht der Norm entspricht. „Die Plastische Chirurgie kann mitunter auch eine psychische Krise heilen“, so Dr. Biber. Er behandelt seit vielen Jahren Patienten, die mit ihrem Aussehen unzufrieden sind oder sich ein möglichst normales Leben wünschen. In vielen Fällen kann die Plastische Chirurgie die Lebensqualität von Patienten verbessern. „Völlig übertriebene Eingriffe

lehnen wir allerdings konsequent ab“, betont sein Kollege Shawqi Arafat. Dazu gehören beispielsweise extreme Brustvergrößerungen, die einen Rücken-schaden nach sich ziehen können. „Unser Ziel ist ein natürliches Ergebnis“, bekräftigt Dr. Biber.

„Psychische Probleme sind nicht immer nur von einem Psychiater lösbar.“



▲ Teambesprechung: V.I. Shawqi Arafat, Dr. Franz Stefan Biber und Dr. Modar Koujan

Auch ältere Patienten besuchen die Sprechstunde von Dr. Biber und seinen Kollegen. Oft, weil sie unter Hauttumoren leiden und die Entfernung des Tumors großflächige Wunden hinterlässt. „Vor allem, wenn ein Tumor das Gesicht entstellt, sind eine präzise Plastische Chirurgie und viel Feingefühl gefragt“, so der Chefarzt. „Uns ist es wichtig, dass ein Tumor-Patient nach der Heilung auch sein Spiegelbild akzeptieren kann. Schließlich ist auch die psychische Gesundheit wichtig.“

FUNKTIONALITÄT DURCH PLASTISCHE CHIRURGIE

Jede Woche operieren die drei Chirurgen 20 bis 25 Patienten. Die Fälle sind dabei völlig unterschiedlich: Von einer ambulanten Augenlidstraffung bis hin zum aufwendigeren Eingriff einer Hauttransplantation mit mehreren Tagen Krankenhausaufenthalt ist alles dabei. Nicht immer dreht sich eine OP um das ästhetische Ergebnis. „Unser Schwerpunkt liegt vor allem in der Rekonstruktiven Chirurgie“, betont Dr. Biber. „Das umfasst Eingriffe aus ästhetischen, aber auch aus funktionellen Gründen.“ Ist beispielsweise durch einen Sportunfall eine Sehne an einer Hand abgerissen, kann sie mittels einer Operation wieder angebunden werden. So ist die Hand nach einiger Zeit meist wieder funktionsfähig.

INDIVIDUELLE BERATUNG ZUR KOSTENÜBERNAHME

Die Chirurgen betrachten jeden Patienten und seine Geschichte vollkommen individuell. Und sie beraten umfassend in Bezug auf die Kostenübernahme. Denn in vielen Fällen übernimmt die Krankenkasse anteilig oder ganz den finanziellen Aufwand für eine Plastische Korrektur. „Allerdings wissen das die meisten Betroffenen nicht“, sagt Dr. Koujan. Oft leiden Menschen ihr Leben lang unter einer Fehlbildung, weil sie glauben, sich eine Behandlung nicht leisten zu können. Wir sehen uns deswegen nicht nur als handwerkliche Experten, sondern haben auch ganz klar eine Beratungsfunktion als Plastische und Rekonstruktive Chirurgen.“

WAS MUSS ICH TUN, WENN ICH EINEN CHIRURGISCHEN EINGRIFF BENÖTIGE?

1. Holen Sie sich eine Überweisung durch den Hausarzt zur Klinik für Plastische-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie.
2. Lassen Sie sich einen Beratungstermin geben.
3. Als Nächstes folgt das Beratungsgespräch mit Befund (Beschreibung der Beschwerden).
4. Stellen Sie anhand des Befundbriefes einen Antrag auf Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse.
5. In den nächsten Tagen wird Ihr Fall durch einen Beauftragten des unabhängigen Medizinischen Diensts geprüft.
6. Ein Bescheid der Krankenkasse informiert Sie über die Kostenübernahme oder ob Sie die Kosten für eine Operation selbst tragen müssen.
7. Vereinbaren Sie mit der Zusage einen neuen Termin mit dem Plastischen Chirurgen, um weitere Schritte und Details des chirurgischen Eingriffs zu besprechen. Beachten Sie: Die Wartezeiten für eine OP können zwei oder auch fünf Monate betragen.

Mehr Informationen über die Plastische, Hand- und Wiederherstellungschirurgie im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven finden Sie online unter:

ameos.de/plastischechirurgie-mitte