

GRATIS!

kern.GESUND

IHR GESUNDHEITSRATGEBER
FÜR BREMERHAVEN UND DAS CUXLAND

01/18

WENN DIE
POLLEN
WIEDER FLIEGEN

SCHLAGANFALL
JEDE MINUTE ZÄHLT

ZECKEN
DIE WICHTIGSTEN FAKTEN



KERN.GESUND mit den Sander Apotheken - das ganze Jahr!



sander
apotheken

DREIMAL IN BREMERHAVEN
www.sander-apotheken.de

DIE KÜSTE BLÜHT AUF

KERN.GESUND INS FRÜHJAHR STARTEN

Die Blumen des Frühjahrs sind die Träume des Winters, heißt es. Spüren Sie auch, wie der Frühling langsam erwacht? Da fühlt man sich doch gleich energiegeladener und will das Grau der dunklen Jahreszeit vertreiben.

Aber manchmal gelingt es dann doch nicht. Schuld ist die Frühjahrsmüdigkeit. Doch unsere Gesundheitsexperten aus der Region erklären Ihnen gern, was Sie tun können, um das große Gähnen letztlich loszuwerden. Allerdings hindert uns das Frühlingserwachen manchmal auch regelrecht daran, aktiv zu werden: Wenn die Pollen wieder fliegen, geht bei Allergikern oft nichts mehr. Was es für Möglichkeiten gibt, besser durch die Heuschnupfenzeit zu kommen und ob die Homöopathie eine Alternative gegenüber der Schulmedizin sein kann, erfahren Sie in dieser kern.GESUND.

So schön der nahende Frühling auch ist, es gibt Themen, die uns unabhängig von der Jahreszeit beschäftigen. So weihen die Experten von hier Sie in die Geheimnisse des gesunden Alterns ein. Sie zeigen aber auch auf, wie ein Schlaganfall entsteht, wie Sie dann am besten handeln, aber vor allem auch, wie Sie dem Hirninfarkt vorbeugen. So viel sei verraten: Bewegung spielt immer eine Schlüsselrolle. Allerdings hat dabei unser innerer Schweinehund oft ein Wörtchen mitzureden und der kann bekanntlich ganz schön hartnäckig sein. Wie Sie ihn trotzdem überlisten, lesen Sie auf Seite 16.

Einen fitten Start ins Frühjahr wünscht Ihnen

NADINE BRICKWEDEL
REDAKTIONSLEITUNG





INHALT

01/18



ALLERGIKER AUFGEPASST
 ALLES RUND UM DIE
 GEMEINE POLLE
 S. 6

GESUNDER TRAININGSSTART
 FIT IN DEN FRÜHLING
 S. 16

GESUND ALTERN
 DAS GEHEIMNIS FÜR EIN
 LANGES LEBEN
 S. 22

SCHWERPUNKT

S. 6 / WENN DIE POLLEN WIEDER
 FLIEGEN

AKTUELLES

S. 20 / NEUE ÄRZTE AM KLINIKUM
 BREMERHAVEN-REINKENHEIDE

FAMILIE

S. 13 / ZECKEN – KLEINER STICH,
 GROSSE WIRKUNG

RATGEBER

S. 11 / FRÜHJAHRSKUR FÜR DIE HAUT

S. 16 / GESUNDER TRAININGSSTART

S. 22 / GESUND ALTERN

S. 32 / SCHLAGANFALL: JEDE MINUTE ZÄHLT

TERMINE

S. 19 / VERANSTALTUNGEN RUND
 UM DIE GESUNDHEIT

GESUND & LECKER

S. 38 / UNSER REZEPT FÜR SIE:
 SPINAT-SCHNITTEN MIT FETA



WENN DIE POLLEN WIEDER FLIEGEN

ALLES RUND UMS THEMA HEUSCHNUPFEN

Hasel und Erle stehen im März in voller Blüte und quälen jetzt so manchen Baumpollen-Allergiker. Patienten mit einer Pollenallergie reagieren überempfindlich auf die Substanzen, die aus den Pollen freigesetzt werden, und bilden gegen diese für Nichtallergiker harmlosen Stoffe, die sogenannten Allergene, Abwehrstoffe. Treffen die Allergene nun auf die Anti-Körper an den Augen, in der Nase und in den Bronchien aufeinander, kann es zu einer Reizung der Schleimhäute kommen. Dieses Zusammentreffen lässt Allergiker auf unterschiedliche Arten leiden:

- Augentränen
- Augenjucken
- Augenschwellung
- Niesreiz
- Fließschnupfen
- Verstopfte Nase
- Husten
- Atemnot
- Beeinträchtigung des Allgemeinzustandes
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Fieber
- Abgeschlagenheit

ARTEN DER POLLENALLERGIEN:



BIRKENPOLLEN UND ANDERE BAUMPOLLEN

Es kann sein, dass Birkenpollen-Allergiker auch auf die von Bäumen reagieren, die mit der Birke botanisch verwandt sind. Dann sprechen Mediziner von einer Kreuzreaktion. Zur Birken-Verwandtschaft gehören:

Buche (Fagus), Edelkastanie (Castanea), Eiche (Quercus), Erle (Alnus), Hainbuche (Carpinus), Hasel (Corylus), Hopfenbuche (Ostrya), Platane (Platanus)

GRÄSERPOLLEN

Gräser sind eine Sache für sich, denn sie ähneln sich praktisch zum Verwechseln, auch mit Getreide. Das bedeutet: Sie alle können aufgrund ihrer botanischen Verwandtschaft beim Betroffenen eine allergische Reaktion hervorrufen. Aus Sicht der Allergologen sind die hochwachsenden Wiesengräser aber am wichtigsten. Dazu gehören:

Glatthafer (Arrhenatherum), Knäuelgras (Dactylis), Wiesenfuchsschwanz (Phleum), Lolch (Lolium)

Der Roggenpollen gilt als der bedeutendste unter den Getreiden.

KRÄUTERPOLLEN

Der Beifußpollen reizt Kräuterpollenallergiker überwiegend. Das Kraut gehört botanisch in die Gruppe der Korbblütler und ruft deshalb unter anderem eine Kreuzreaktion hervor mit:

Chrysanthemen, Gerbera, Goldrute, Kamille, Margerite

Etwa jeder zweite Heuschnupfenpatient beobachtet übrigens nach dem Essen von Äpfeln oder anderem Steinobst auch ein Brennen im Mund oder an der Lippe bzw. andere Mundsymptome. Diese Krankheitszeichen werden als pollenassoziiertes Nahrungsmittelsyndrom, oder auch Orales Allergie-Syndrom, kurz OAS, bezeichnet. Die OAS-Beschwerden treten nur nach Genuss von frischem Obst oder Gemüse auf, häufig nur bei gewissen Sorten. Dazu gehören auch der allergische Schnupfen, die allergische Bindehautentzündung, das Quincke-Ödem, Asthma und Magen-Darmprobleme. Wodurch diese gesundheitlichen Probleme entstehen? Bestimmte Nahrungsmittelallergene sind mit Pollenallergenen verwandt, so dass Allergiker früher oder später entsprechend reagieren können (Kreuzreaktion). ▶



Vererbung

Leiden Mutter und Vater unter einer Allergie? Das spielt bei Heuschnupfen und Asthma eine entscheidende Rolle. Denn das Risiko, dass Kinder von Allergikern auch daran erkranken, liegt bei 60 Prozent.

SICH TESTEN LASSEN

Wer den Verdacht hat, zu den Pollenallergikern zu gehören, lässt sich am besten beim Allergologen in der Praxis oder im Krankenhaus testen. Zum einen wird das Blut auf Antikörper gegen die Allergene untersucht. Zum anderen injiziert der Allergologe dem Patienten ein wenig Pollen-Allergen-Extrakt in die Haut. Tritt nach etwa 20 Minuten eine gerötete Quaddel auf, liegt eine entsprechende Allergie vor. Für jeden Allergiker ist es wirklich wichtig zu wissen, auf was er überempfindlich reagiert. Baum-, Kräuter- und Gräserpollen spielen die größte Rolle. Mit Hilfe der Allergietests können die Experten Behandlungsvorschläge für den Patienten entwickeln.

BEHANDLUNGSMETHODEN

Die sogenannte konventionelle Therapie beruht auf drei Grundprinzipien:

1. Die allergieauslösenden Pollen meiden
2. Die Beschwerden durch Medikamente, die „antiallergisch“ wirken, lindern:

Antihistamin-Tabletten: Allergene, die über die Atemwege in den Organismus



gelangen, lösen eine Abwehrreaktion aus. Unter anderem wird dabei Histamin freigesetzt, das eine allergische Reaktion hervorruft, weil es das Gewebe stark reizt. Antihistaminika verhindern, dass das Histamin wirken kann. Die neueren Präparate machen auch nicht mehr so müde. **Dinatrium cromoglycicum:** Das Medikament arbeitet ähnlich wie Antihistaminika, nur dass es früher ansetzt. Denn das Präparat wird vorbeugend genommen, sprich, noch bevor die allergieauslösenden Pollen anfangen zu fliegen.

Kortison: Das körpereigene Hormon der Nebenniere setzt der Arzt ein, um Schäden, die aufgrund einer chronischen Entzündung entstehen, so klein wie möglich zu halten. Der Haken dabei: Wird Kortison über einen längeren Zeitraum verordnet, können unerwünschte Nebenwirkungen wie Wasseransammlungen im Gewebe oder Entkalkung des Knochenbaus auftreten. Kortisonsprays, -cremes sowie -salben sind im Vergleich zu Tabletten, Zäpfchen oder Spritzen besser verträglich.

3. Gewöhnung an die allergieauslösenden Pollen herbeiführen (spezifische Immuntherapie / Hyposensibilisierung):

Der Allergiker bekommt dabei Pollenallergene unter die Haut gespritzt – in steigender Konzentration. Die Therapie muss am besten im Oktober, spätestens im Januar begonnen werden, damit der maximale Schutz vor Blühbeginn gewährleistet ist. Die spezifische Immuntherapie gibt es auch in Form von Tropfen: Der Patient tropft sich die Allergene unter die Zunge, behält die Substanz dort etwa zwei Minuten, bevor er sie schluckt.

Bleibt ein Heuschnupfen unbehandelt, führt er bei etwa jedem dritten Patienten zu einem Pollenasthma. Deshalb ist es wichtig, sich in die Hände eines Allergologen zu begeben.



Pollen-App

Der Pollenwarndienst der Medizinischen Universität Wien stellt in Zusammenarbeit mit lokalen und internationalen Institutionen eine Pollenvorhersage für die nächsten drei Tage per App zur Verfügung. Angezeigt werden die Länder: Deutschland, Österreich, Südtirol, die Schweiz, Schweden, Spanien und Großbritannien. Einfach im App-Store bzw. bei Google Play „Pollen“ eingeben, es handelt sich um die App auf hellgrünem Untergrund mit zwei weißen Blättern, und installieren oder einfach den QR-Code scannen.



Naturheilkunde bei Heuschnupfen?

Homöopathikum kann ähnlich wie Antihistaminika wirken

Hannes ist zehn Jahre alt. Am liebsten ist er mit seinen Freunden beim Angeln. Doch während sich seine Freunde freuen, dass das Frühjahr endlich den Winter ablöst, möchte Hannes sich am liebsten im Bett verkriechen. Er leidet unter Heuschnupfen: Seine Nase juckt, ständig muss er niesen, die Nase läuft, seine Augen jucken, brennen und tränen. Außerdem ist er furchtbar müde. Laut des Deutschen Allergie- und Asthmabunds e.V. leiden etwa 16 Prozent der Deutschen unter Heuschnupfen, Kleinkinder, Teenager, Erwachsene, Senioren. Dagegen gibt es eine Reihe Behandlungsansätze. Schulmedizin oder Naturheilkunde – das ist dann oft die Frage.

Beide Herangehensweisen gegeneinander auszuspielen macht wenig Sinn, im besten Falle ergänzen sie sich.

Während die einen den schulmedizinischen Ansatz (siehe Seite 8) bevorzugen, schwören andere Ärzte und Patienten auf den homöopathischen. Michèl

Gehrke von der Carstens-Stiftung beispielsweise beschreibt die Heuschnupfentherapie als „mühselig und häufig frustrierend“. Die Stiftung von Karl und Veronica Carstens hat umfangreiche, wissenschaftliche Studien gefördert, um die Wirksamkeit der homöopathischen Therapie zur Linderung und Vorbeugung von Heuschnupfen zu überprüfen. Das Ergebnis: Gaphima glauca, der Kleine

HOMÖOPATHIE

Ähnliches mit Ähnlichem bekämpfen: Auf dieser Idee basiert die Homöopathie, die auf den deutschen Arzt Samuel Hahnemann zurückgeht. Als Geburtsjahr der Homöopathie gilt das Jahr 1796. Zur Behandlung wird eine Substanz gewählt, die unverdünnt bei einem gesunden Menschen die Symptome hervorrufen würde, die ein Erkrankter zeigt. Durch ein spezielles Verfahren des Potenzierens soll die „Information“ der Substanz erhalten bleiben, auch wenn der Wirkstoff kaum noch nachweisbar ist. Die Potenz – und damit die Heilskraft – wird durch das Verdünnen sogar erhöht, so die Theorie.



Goldregen, soll vergleichbare Effekte wie Antihistaminika & Co. erzielen. „Die hyposensibilisierende Wirkung ist dokumentiert“, berichtet die Deutsche Apotheker Zeitung, die unabhängige pharmazeutische Fachzeitschrift für Wissenschaft und Praxis. „Es ist das Mittel der Wahl, wenn nicht einzelne Symptome im Vordergrund stehen, sondern die verschiedenen Heuschnupfensymptome gleichgewichtig nebeneinander auftauchen.“ Letztlich bestimmt der Heuschnupfengeplagte, nach Rücksprache mit seinem Arzt, was für ihn der beste Ansatz ist. Hannes hat sich übrigens entschieden, es in dieser Saison mit dem Homöopathikum zu probieren. Und die Pollen so gut es geht zu meiden. ■



Energiekicks für eine frühjahrsfrische Haut

Der Winter lässt die Haut oft ziemlich alt aussehen. Vor allem die Augenpartien, Lippen, Hals und Dekolleté leiden unter dem Wechsel von der kalten Luft draußen und der Heizungswärme drinnen. Dazu kommt: Ab Temperaturen um die acht Grad stellen die Talgdrüsen ihre Arbeit ein. Die Folge: Die Haut ist gestresst. Deshalb ist es jetzt Zeit für eine Frühjahrskur – für einen frischen Teint.

Nach dem Winter tummeln sich viele abgestorbene Schüppchen auf der Haut. Abhilfe schaffen mechanische Peelings. Sie regen die Mikrozirkulation der Haut an. Zum Start ins Frühjahr ist es empfehlenswert, es einmal die Woche aufzutragen. Der wintermüden Haut mit einem chemischen Peeling zu Leibe zu rücken, empfiehlt sich nur bei starker Unreinheit. Am besten vorher mit dem Hautarzt sprechen. Die rückfettende Winter-Creme sollte im Frühjahr gegen eine feuchtigkeitsspende getauscht werden – idealerweise ohne Duft- und Konservierungsstoffe, Alkohol und Tenside, um den Säureschutzmantel der Haut nicht unnötig zu belasten. Wer allerdings glaubt, er täte der Haut etwas Gutes, indem er sie jeden Tag eincremt, der irrt. **Unser Tipp: Wenn sie spannt, rau und rot ist, dann zur Feuchtigkeitscreme greifen.**

Bewegung ist ein weiterer Energiekick für die Haut, denn sie wird dabei wunderbar durchblutet. Da man im Frühjahr noch sehr blass ist, ist es ratsam, die Haut langsam an die Sonne zu gewöhnen und erst einmal eine Creme mit Sonnenschutz aufzutragen. Darüber hinaus freut sie sich über viel Wasser, das getrunken wird, sozusagen als Unterstützung von innen. Wer frisches Obst und knackiges Gemüse auf den Speiseplan setzt, tut seiner Haut zusätzlich etwas Gutes. So regt beispielsweise das Vitamin A in Karotten, Brokkoli und Spinat die Zellteilung an, fördert die Bildung von Elastinfasern und verhindert trockene Haut. ■



Physio
inform

Therapiezentrum Wurster Strasse

Info@inform-brhv.de

Wurster Str. 31
2750 Bremerhaven

Tel.: 0471 / 80 99 26 66
Fax: 0471 / 80 99 26 67

www.inform-brhv.de

Krankengymnastik
Lymphdrainage
Manuelle Therapie
Faszien Therapie
PNF
KG ZNS
Massagen
Wärmetherapie
Kaltetherapie

APOTHEKER THOMAS ANTHES
ERKLÄRT, WAS BEI FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT HILFT

DAS GROSSE GÄHNEN

Kaum haben wir den langen Winter hinter uns gebracht, die Bäume grünen und die Blumen fangen an zu sprießen, sind wir häufig einfach nur müde. Woher kommt diese Schläfrigkeit und was können wir dagegen tun?

Die Frühjahrsmüdigkeit wird durch den Klimawechsel im Frühjahr verursacht, die innere Uhr des menschlichen Körpers muss sich erst wieder umstellen. Hierfür sind zwei Hormone unseres Stoffwechsels verantwort-

lich, die im Hypothalamus, einem Teil des Zwischenhirns, gebildet werden: Serotonin und Melatonin. Höhere Temperaturen sorgen daneben dafür, dass die Gefäße sich weit stellen, Folge: Der Blutdruck sackt ab.

Die Frühjahrsmüdigkeit tritt daher zum einen auf, wenn es einige Tage warm war und zum anderen, wenn die Tage länger werden. Gegen das Wetter

kann man natürlich nichts tun, aber die typischen Beschwerden lassen sich mit einigen leichten Maßnahmen erträglich machen:

1. Viel Bewegung an der frischen Luft und im Sonnenlicht erleichtern Ihrem Körper die Umstellung der inneren Uhr
2. Ernähren Sie sich mit leichter Kost, viel Gemüse und Obst. Dies überfordert Ihr Verdauungssystem nicht und erleichtert Ihnen auch das Loswerden des „Winterspecks“
3. Härten Sie Ihr Immunsystem ab und bringen Sie Ihren Kreislauf mit Wechselduschen in Schwung
4. Nutzen Sie das Frühjahr, um mit Sport zu beginnen, ab 35 Jahren aber vorher einen Check-up beim Hausarzt machen

Wetterfähige Menschen können von der Frühjahrsmüdigkeit stärker betroffen sein. Wenn Sie sich aber über längere Zeit ungewöhnlich stark erschöpft fühlen, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen, um die Ursache klären zu lassen.

Ein sonniges Frühjahr aus Ihren Sander Apotheken.

sander-apotheken.de



Thomas Anthes

Apotheker und Inhaber
der Sander Apotheken

ZECKEN



DIE WICHTIGSTEN FAKTEN ZU DEN KLEINEN PARASITEN

Eine Zecke kann bis zu drei Wochen unter Wasser überleben, 24 Stunden im Gefrierfach bei minus vier bis minus 13 Grad machen dem Parasiten im Zweifel auch nichts aus, aktiv wird er, wenn das Thermometer auf sieben Grad Celsius klettert. Klettermaxe sind Zecken allerdings nicht gerade: Sie erklimmen maximal eine Höhe von anderthalb Metern. Der Gemeine Holzbock, lateinisch *Ixodes ricinus*, oder eben auch Zecke, gehört zur Familie der Spinnentiere, beißt nicht, sondern sticht und saugt Blut. Gerade jetzt im Frühling erwachen sie zu neuen Lebensgeistern.

W

WO WOHNT DIE ZECKE?

Zecken lieben es, wenn es feucht ist. Sie sitzen beispielsweise auf Gräsern, Farnen, losen Laub, Büschen, in dichtem Unterholz, Laub- und Mischwäldern, aber auch in reinen Nadelwäldern und Parkanlagen. Entscheidend ist, dass die relative Luftfeuchte nicht für einen längeren Zeitraum, mehrere Tage bis Wochen, unter 80 Prozent fällt. Nur dort kann sich der Holzbock dauerhaft halten.

WELCHE SCHUTZMÖGLICHKEITEN GIBT ES GEGEN ZECKEN?

Einen sicheren Schutz vor Zecken-

stichen gibt es leider nicht, aber das Risiko lässt sich mit ein paar einfachen Tricks deutlich verringern.

Lieblingsorte von Zecken meiden: lange Grashalme auf nicht gemähten Wiesen, am Wegesrand, an Flussufern, Unterholz, unbefestigte Wege im Wald, Laubhaufen.

Kleidung: lange Hosen, langärmelige Oberteile, am besten die Hosenbeine in die Socken stecken. Denn die kleinen Parasiten klammern sich mit Vorliebe an Beinen fest. Auf heller Kleidung sind die dunklen Tierchen übrigens am besten zu entdecken. ▶

Abweisende Mittel:

Sogenannte Repellentien, spezielle Sprays, können die kleinen Parasiten ein Weilchen abhalten.



Zecken-Check:

Nach dem Aufenthalt in der Natur gründlich den Körper absuchen, bei Kindern insbesondere auch Kopf, Haaransatz und Nacken.

Ab in die Wäsche:

Die Kleidung waschen oder in den Trockner geben, allerdings bei je mindestens 60 Grad. Denn selbst den Schleudergang bei 40 Grad überleben die Parasiten.

WIE SUCHT SICH DIE ZECKE IHRE OPFER?

Zecken können hervorragend riechen. Und somit nehmen sie ihre Opfer anhand des Geruchs, der Körpertemperatur und dem ausgeatmeten Kohlendioxid wahr. Allerdings haben die kleinen Parasiten keine Nase, sondern das Haller'sche Organ, mit dem sie feinste Duftteilchen

in der Luft registrieren. Sitzen sie also zum Beispiel auf einem Halm auf der Lauer und „erschnüffeln“ einen Spaziergänger, krallen sie sich mit ihren Beinchen beim Menschen fest, sobald er den Halm streift. In der Regel ist es nämlich so, dass die Zecke nicht auf den Spaziergänger, spielende Kinder oder die Katze zukrabbelt, sondern dass sie den Holzbock von der Vegetation abstreifen.

WO LÄSST SIE SICH AM LIEBSTEN NIEDER?

Hat die Zecke angedockt, kann es Stunden dauern, bis sie eine geeignete Einstichstelle für sich gefunden hat. Der kleine Parasit bevorzugt Haaransatz, Ohren, Hals, Achseln, Ellenbeugen, Bauchnabel, Genitalbereich und Kniekehlen.

WIE STICHT DIE ZECKE ZU?

Hat sie die passende Stelle gefunden, sticht sie mit ihrem Mundwerkzeug zu. Es handelt sich dabei um einen Stachel, der einem Multifunktions-Werkzeug gleichkommt. Zum einen bohrt er ein Loch in die Haut, zum anderen

verhindern Widerhaken, dass sich die Zecke leicht aus der Haut herausziehen lässt. Das Ganze ist schmerzfrei, weil das Tierchen die Einstichstelle betäubt.

WIE ENTFERNE ICH EINE ZECKE AM BESTEN?

Den Holzbock langsam und kontinuierlich mit einer feinen Pinzette, einer Zeckenzange oder -karte aus der Haut ziehen. Wichtig: Die Zecke so dicht wie möglich über der Haut packen und am besten nicht quetschen. Das Robert Koch-Institut hält nichts davon, das Spinnentier dabei nach links oder rechts zu drehen, weil dabei die Beißwerkzeuge eher zurückbleiben. Aufs Träufeln von Öl, Kleber und Alkohol auf die Zecke verzichten, das reizt das Tier zusätzlich. Nach dem Entfernen des Parasiten sollte die Einstichstelle desinfiziert und mit einem Kugelschreiber, wenn möglich, markiert werden. Denn so lässt sich der Stich besser beobachten. Auch ein Foto von der Einstichstelle kann hilfreich sein.

HAT EIN ZECKENSTICH RISIKEN?

Manche Zecken tragen Viren und Bakterien in sich, manche nur Bakterien, andere wiederum gar nichts. Nicht jeder, der von einer Zecke gepickt wurde, infiziert sich. Vor allem zwei Erkrankungen tauchen im Zusammenhang mit Zecken auf: Borreliose und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME).

Genießen Sie Ihren Ausflug in die Natur. Wichtig ist nur, dass Sie anschließend gründlich den Körper nach Zecken absuchen. Schauen Sie gerade bei Kindern auch an Kopf, Haaransatz und Nacken.

Durch Bakterien wird die sogenannte Borreliose ausgelöst, durch Viren die FSME. Zecken mit diesem Krankheitserreger sind in Deutschland vor allem in Teilen Bayerns und Baden-Württembergs daneben auch Südhessen und in einzelnen Landkreisen in Rheinland-Pfalz und Thüringen zu finden.

Die Borreliose ist eine Infektionskrankheit, die durch das Bakterium *Borrelia burgdorferi* ausgelöst wird. Die Bakterien können das Nervensystem, die Gelenke und Organe sowie das Gewebe befallen. Viren dagegen lösen FSME aus. Sie kann Entzündungen von Hirnhaut, Gehirn oder Rückenmark hervorrufen und in schweren Fällen bleibende Schäden wie Lähmungen zur Folge haben.

Die Medizin ist gegen beide Krankheiten nur bedingt gerüstet. Borreliose lässt sich mit Antibiotika behandeln. Bei FSME gibt es dagegen momentan keine Medikamente, die helfen, wenn die Krankheit ausgebrochen ist. Dafür kann man sich im Vorfeld impfen lassen. Die Impfung ist für alle empfehlenswert, die in einem FSME-Risikogebiet wohnen oder dorthin reisen und dort möglicherweise Zecken ausgesetzt sind.

GIBT ES SYMPTOME?

Ein charakteristisches Borreliose-Symptom ist die Wanderröte („Erythema migrans“). Diese ringförmige Hautrötung, typischerweise im Zentrum blasser als am Rand, kann einige Tage bis Wochen nach einem Zeckenstich rund um die Einstichstelle beobachtet werden. In einigen Fällen erscheint nur eine unspezifische Hautrötung, die wandert.

Im frühen Stadium einer Borreliose werden neben der Wanderröte auch Allgemeinsymptome wie Abgeschlagenheit, Fieber und Kopfschmerzen beobachtet. Eine Borreliose ist nach heutigem Wissensstand nicht ansteckend.

Nach sieben bis 14 Tagen treten bei einer FSME-Infektion Krankheitssymptome auf. Zunächst kommt es bei 30 Prozent der Infizierten zu grippeähnliche Symptome mit Fieber, Abgeschlagenheit, Unwohlsein, Kopfschmerzen und Gliederschmerzen. Dann klingen die Beschwerden kurzzeitig ab und die zweite Phase der Krankheit mit neurologischer Symptomatik beginnt. ■





SYSTEMISCHE BERATUNG
COACHING

Alles, was stark macht!

Einzel- und Partnerberatung · Berufs- und
Lebensorientierung · Trauerrede und Begleitung
Entspannungstraining

Evelyn C. Fromme · Driftsethe, Am Sandberg 9 · 27628 Hagen im Brem.
Tel. 0 47 46 - 727 99 97 · Mobil 0172 - 437 54 39 · www.energieimleben.de

Alpha Taxi[®]

Ihr zuverlässiger Partner im Cuxland!

Krankenfahrten jeder Art, zum Beispiel:

- Einweisungen, Entlassungen, Tagesklinik
- Strahlen- und Chemotherapie, Dialyse
- Physio- und Ergotherapie
- Rollstuhlgerechte Beförderungen 

www.alphataxi.de / 04742 - 363

Zondag

PHYSIOTHERAPIE

„WEIL GESUNDHEIT
VERTRAUENSACHE IST.“

Parkstr. 3 · 27580 Bremerhaven · 0471 - 85 85 9
Am Park · Praxis für Physiotherapie · www.zondag.de

Heilpraktiker-Praxis

Marie-Luise Gloy



Therapien:

- Klassische Homöopathie
- Schüßler-Salze und -Salben
- Bachblüten
- Tape of Health
- Ohrakupunktur
- Massagetechnik
- Strain - Counterstrain

Kursangebote:

- Homöopathie
- Schüßler-Salze

Auch Hausbesuche

Heilpraktikerpraxis Marie-Luise Gloy
Köhlener Birkenweg 9, 27624 Geestland, Telefon 0 47 08 / 92 15 51



INTERVIEW

FIT IN DEN FRÜHLING

In der Silvesternacht explodieren Feuerwerke – am Himmel, aber auch im Kopf: Die guten Vorsätze reihen sich blitzschnell aneinander, endlich anfangen, Sport zu treiben, sich ausgewogener ernähren, abnehmen. Allerdings verflüchtigen sich die guten Vorsätze oft genauso schnell wie der Raketenzauber an Neujahr. Im Frühling klopft dann häufig eine neue Motivation an – die Bikinifigur. Franziska Wiermann, die sportliche Leitung im Parkhaus Vitalclub am Speckenbütteler Park, erklärt im Interview mit kern.GESUND, wie sich der innere Schweinehund überwinden lässt, damit es fit ins Frühjahr geht.

Eigentlich weiß es jeder: Sich zu bewegen, ist wichtig. Warum ist die Lust darauf oft so gering?

Franziska Wiermann: Der Mensch ist von Natur aus eher faul. Prima für den inneren Schweinehund, dass uns der technische Fortschritt auch noch viel abnimmt – das Auto, Roboter-Staubsauger, das ständige Sitzen. Die Bewegung im Alltag wird so immer weiter reduziert. Bewegungsmuffel geben meist mangelnde Zeit als Grund an. Tatsächlich ist es so, dass jeder zusätzliche Termin anstrengt, so dass das Gefühl entsteht: Bei mir geht heute nichts mehr, ich will nur noch auf die Couch.

Was also tun?

Den Kaffee im Büro selbst holen, das Auto gegen das Fahrrad tauschen, die Treppe statt des Fahrstuhls nehmen, im Stehen telefonieren. Also, jede Möglichkeit, die sich zur Aktivität ergibt, nutzen. Diese Kleinigkeiten sorgen schon mal für ein Plus an Beweglichkeit.

Und wer mehr will?

Einfach anfangen, nicht lange nachdenken. Ganz, ganz wichtig dabei: Realistische Ziele setzen, sich nicht übernehmen! Wer hochmotiviert, aber untrainiert ist und gleich eine halbe Stunde aus dem

Stand läuft, wird schnell aufgeben. Man pustet wie ein Maikäfer, die Beine tun weh, es kostet mehr Kraft als erwartet. Das Ergebnis ist also nicht wie erhofft, der Misserfolg demotiviert.

Wie viel Zeit braucht das Training?

Zweimal pro Woche ca. 30 Minuten zu trainieren, sind anfangs super. Insgesamt dauert es etwa ein halbes Jahr, bis man richtig im Trainings-Flow ist.

Was bietet sich an?

Grundsätzlich sollte es eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining sein. Funktionelles Training ist beispielsweise gerade total angesagt. Es sind Bewegungen, die quasi in uns verwurzelt sind, mehrere Gelenk- und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen und für die zunächst das eigene Körpergewicht genutzt wird: Springen, Kniebeugen, Kreuzheben und Unterarmstütz.

Was tun, wenn der Durchhänger kommt?

Die Eintönigkeit durchbrechen, Neues ausprobieren, sich Gleichgesinnte suchen: Der Spaßfaktor muss da sein. Sich seine Ziele immer wieder vor Augen führen – ich will weniger Rückenschmerzen haben, ich will meiner Gesundheit



Franziska Wiermann

Sportliche Leiterin im Parkhaus Vitalclub, Speckenbüttel

Gutes tun, ich will abnehmen. Sich darauf zu fokussieren, motiviert, wenn der Durchhänger kommt. Dem Partner fällt übrigens auch eine wichtige Rolle zu. Er sollte unterstützen, loben, das ein oder andere vielleicht selbst mal ausprobieren. Denn worum geht's uns Menschen oft? Um Anerkennung.

Senioren und Sport?

Ja! Zu uns kommen viele ältere Menschen, um etwas fürs Herzkreislauf-System zu tun. Ein moderates, regelmäßiges Training kann unter anderem dazu beitragen, den Blutdruck zu regulieren. Andere kommen im Hinblick auf die Sturzprävention und um die Beweglichkeit zu fördern. Senioren sollten sich Sport ruhig zutrauen. Wir helfen ihnen dabei, das Training auf sie abzustimmen. ■



HÄUSLICHE PFLEGE – zugewandt, ganzheitlich, qualifiziert.

Wir pflegen Sie in Ihrer gewohnten Umgebung. Unser qualifiziertes Pflegepersonal ist für Sie da, wenn Sie es brauchen. Denn wir möchten, dass Sie fachlich und menschlich rundum gut versorgt sind.

- Behandlungspflege
- Grundpflege
- Verhinderungspflege
- 24-Stunden-Erreichbarkeit
- Vitakt-Hausnotrufsystem
- Menüservice
- Tagespflege

Bremerhaven, Friedrich-Ebert-Str. 3, Tel.: 0471/30 83 23 50 • Loxstedt, Bahnhofstr. 41, Tel.: 04744/41 55
Langen, Leher Landstr. 105, Tel.: 04743/94 99 90 • www.pflegeteam-milz.de



Pflegezentrum Lloydstraße

Hafenstr. 109 - 111
27576 Bremerhaven

Tel. 0471 / 941 38 14
Fax 0471 / 941 38 16

pflegezentrum-lloydstrasse@t-online.de
www.pflegezentrum-lloydstrasse.de



FÜR EIN GESUNDES LÄCHELN

PARODONTITIS IM BLICK BEHALTEN



Etwa 500.000 Deutsche erkranken pro Jahr an Parodontitis. Die Autoren der Deutschen Mundgesundheitsstudie gehen von 11,5 Millionen schweren Parodontitisfällen aus. „Inzwischen ist sie zu einer Volkskrankheit geworden und gilt als häufigste Ursache für Zahnverlust bei Erwachsenen“, erklärt Dr. Eduard Arendt von der Zahnarztpraxis Dr. Arendt Dental am Bremerhavener Stadtpark.

Bei einer Parodontitis, umgangssprachlich besser bekannt als Parodontose, schädigen aggressive Bakterien, Zahnplaque, das Zahnbett stark und wandern in den Kieferknochen. Das Verankerungssystem der Zähne schwindet, die Folge: Ein Zahnverlust droht. Rauchen, mangelnde Mundhygiene, Zahnstein, Stress, eine ungesunde Ernährung und Diabetes mellitus begünstigen die Zahnbettentzündung. Anzeichen dafür sind zum Beispiel:

- bläulich-rot verfärbtes oder glasiges, leicht blutendes Zahnfleisch

- Zahnfleischtaschen mit einer Tiefe von mehr als 3 mm
- Zahnwandern, Lückenbilden, Zahnfleischschwund
- Mundgeruch

„Oft wird der Einfluss der Infektionskrankheit auf die Gesundheit beziehungsweise den Verlauf systemischer Erkrankungen wie Diabetes unterschätzt. Es kann ein Risiko für den gesamten Körper bestehen“, weiß der Zahnmediziner. Die Blutzuckererkrankung fördert das Entstehen von Parodontitis. Umgekehrt beeinflusst sie das Re-



Dr. Eduard Arendt

gulieren des Blutzuckers negativ. Ähnlich wechselseitige Wirkungen haben Wissenschaftler unter anderem auch zwischen der Infektionskrankheit und Rheuma festgestellt. „Kommen Sie deshalb rechtzeitig zu uns, damit wir gemeinsam die richtige Therapie für Sie finden“, rät Dr. Eduard Arendt. „Grundsätzlich arbeiten wir nur mit Lösungen, die dazu führen, unser Ziel zu erreichen: Die Lebensqualität unserer Patienten zu erhöhen.“

ACHTUNG! Eine parodontale Entzündung kann sich auf den gesamten Organismus auswirken, indem besonders aggressive Bakterien über die Blutbahn andere Organbereiche des Körpers erreichen und dort bereits vorhandene krankheitsbezogene Prozesse mit beeinflussen. Derzeit wird im Rahmen verschiedener Studien untersucht, ob und inwieweit Parodontitis auch Einfluss auf Krebs-, Atemwegs- oder auch Nierenerkrankungen hat.

www.arendtdental.de



TERMINE



PATIENTENNACHMITTAGE

„AKTUELLE STUNDE GESUNDHEIT – EXPERTENGESPRÄCHE FÜR SIE“

Jeden 3. Mittwoch im Monat (beginnend ab 18.04.2018) findet im Zentrum für Seelische Gesundheit (ZSG) ab 16:30 Uhr diese Veranstaltungsreihe statt.

Das Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide möchte für seine Patienten vor Ort in Bremerhaven sein, Fragen beantworten und aufklären. Dafür gehen das Klinikum neue Wege und nutzt innovative Formen der Informationsweitergabe.

Beginnend als Podiumsveranstaltung mit Vorträgen zu unterschiedlichen Themen, steht der Patientendialog im Fokus der Veranstaltung. Besucher der Veranstaltung bekommen die Möglichkeit in einem direkten Gespräch mit den Experten Fragen zu stellen und über Gesundheitsthemen aufgeklärt zu werden.

Die Ankündigung der Themen für den jeweiligen Patientennachmittag erfolgt über die Homepage des Klinikums als auch in der Tageszeitung.

19.03., 09.04., 16.04., 07.05., 28.05., 04.06. und 18.06.2018, jeweils um 18 Uhr

INFOVERANSTALTUNG ÜBER DIE GEBURTSHILFE (KREISSAALFÜHRUNG)

Raum: Borkum / großer Konferenzraum im 3. OG am Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide



05.04., 03.05., 07.06.2018, jeweils um 19 Uhr

SELBSTHILFEGRUPPE ADIPOSITAS

Raum: Borkum / großer Konferenzraum im 3. OG am Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide

12.04., 10.05., 14.06.2018, jeweils um 18 Uhr

SELBSTHILFEGRUPPE ADIPOSITAS zur klassischen Ernährungsberatung und -therapie zur Gewichtsreduktion

Raum: Borkum / großer Konferenzraum im 3. OG am Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide

SOZIALSTATION Beverstedt • Hagen

Seit über 40 Jahren Ihr kompetenter Partner!



In der gewohnten Umgebung bleiben!

(0 47 47) 9 44 20 • (0 47 46) 93 10 73
www.sozialstation-beverstedt-hagen.de

- Häusliche Kranken- und Altenpflege
- Verhinderungspflege bei Abwesenheit der Pflegeperson
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Individuelle Pflegeberatung
- Hausnotruf
- Betreuungsangebot für Pflegebedürftige
- Unterstützung für Demenzerkrankte und Angehörige

Unser Team sucht Verstärkung - wir freuen uns über telefonische Bewerbungen

DR. MED. DIRK MÜLLER

NEUZUGANG: SPEZIALIST FÜR ELEKTROPHYSIOLOGISCHE UNTERSUCHUNGEN

Zum ersten Mal können ab sofort elektrophysiologische Untersuchungen in der Kardiologischen Gemeinschaftspraxis – Herzkatheterlabor am Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide durchgeführt werden – dank Elektrophysiologe Dr. med. Dirk Müller.



Aufgrund seiner spezifischen Ausbildung leitet er im Herzkatheterlabor die Entstehungsursache von Herzrhythmusstörungen her. Mit den Ergebnissen erstellt der Facharzt dann einen passenden Therapieplan. „Medikamentös kann man Herzrhythmusstörungen immer nur unsicher behandeln. Die elektrophysiologischen Untersuchungen ermöglichen nun innovative Behandlungswege für Patienten“, erklärt Dr. Müller. Am Klinikum ist man überzeugt, dass er mit seinen speziellen Fähigkeiten und umfangreichen Erfahrungen die kardiologische Weiterentwicklung weiter vorantreiben wird.

Dr. Dirk Müller ist in Kiel geboren und hat in Köln sowie Berlin Humanmedizin studiert. In Berlin

machte er 1995 sein Staatsexamen und promovierte dort drei Jahre später. Seinen Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie erlangte er 2006 in der Charité Berlin. Dort arbeitete er weitere zwei Jahre im Fachgebiet der Elektrophysiologie und schloss daraufhin 2008 zusätzlich das EHRA-Examen für Aktive Implantate und Elektrophysiologie ab. Von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie wurde der 50-Jährige als Spezialist für Elektrophysiologie sowie für aktive Rhythmusimplantate und Elektrophysiologie anerkannt. Zuletzt arbeitete Dr. Müller zwischen 2009 und 2017 im Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen als Oberarzt für die Abteilung Kardiologie akut und als Leiter der Elektrophysiologie.

Auf die Frage, wieso er sich Bremerhaven als neuen Wohn- und Arbeitsort ausgewählt hat, sagt der Spezialist zukunftsorientiert: „Hier gibt es keine Elektrophysiologie. Da kann man etwas vollständig Neues aufbauen. Zudem sind die Arbeitsbedingungen hier sehr gut.“

PD DR. MED. RAINER LINKE

NEUER LEITENDENDER ARZT FÜR NUKLEARMEDIZIN

Als neuer leitender Arzt hat jetzt PD Dr. med. Rainer Linke seine Tätigkeit in der Praxis für Nuklearmedizin im Medizinischen Versorgungszentrum am Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide (MVZ) aufgenommen und ist im Fachbereich Nuklearmedizin des Klinikums tätig.

Bei der Nuklearmedizin kommen radioaktive Substanzen bei verschiedenen Diagnose- und Therapieverfahren zum Einsatz, zum Beispiel bei Schilddrüsen- und Herzerkrankungen, Krebs, bei Untersuchungen des Gehirns und des zentralen Nervensystems (Frühdagnostik bei Demenz) sowie bei rheumatischen Krankheiten. Der Spezialist tritt die Nachfolge von Dr. med. Radwan Yousef an. Mit PD Dr. Linke ist nun wieder ein sehr

erfahrener Facharzt am Standort Reinkenheide tätig, der mit seiner Expertise die Weiterentwicklung der Nuklearmedizin in den nächsten Jahren befördern wird.

Geboren und zur Schule gegangen ist Rainer Linke in München und hat dort auch sein Abitur gemacht. Anschließend hat er nach dem Wehrdienst an der Ludwig-Maximilian-Universität in München Humanmedizin studiert, am Klinikum Großhadern in München seine Facharztausbildung absolviert und sich habilitiert. 2006 wurde er zum Privatdozenten ernannt, ein Jahr später wechselte er nach Nordbayern als leitender Oberarzt an die Universitätsklinik nach Erlangen. 2010 hat es ihn weiter in den Norden gezogen und ist als Chefarzt der Nuk-



learmedizin nach Bremen ans Klinikum Mitte gekommen. Seit 2018 ist er als praxisleitender Facharzt für die Nuklearmedizin des MVZ und als Abteilungsleitender Arzt der Nuklearmedizin am Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide tätig.

Der gebürtige Bayer ist verheiratet und Vater von zwei Töchtern und einem Sohn. Zur Familie gehört auch ein Mischlingshund aus dem Tierheim. Wenn Dr. Linke Zeit hat, heimwerkelt er gerne, liest bei jeder Gelegenheit, läuft, wandert und ist ein leidenschaftlicher Radfahrer.

BAIER OPTIK & AKUSTIK BREMERHAVEN
HAUS FÜR INDIVIDUELLE SINNE

Inhaberin
Petra Denecke

IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN, DARUM SCHENKEN WIR IHNEN GERN:

GUT SEHEN GUTSCHEIN

Ihr **BAIER**-Gutschein für einen **kostenlosen**

BAIER-Sehtest*

und / oder

Sehhilfen-CheckUp

NUTZUNG: Einfach ausschneiden und bei Ihrem nächsten Besuch vorzeigen.

Ihr **BAIER**-Gutschein für einen **kostenlosen**

BAIER-Hörtest**

und / oder

Hörgeräte-CheckUp

NUTZUNG: Einfach ausschneiden und bei Ihrem nächsten Besuch vorzeigen.

GUT HÖREN GUTSCHEIN

Sie benötigen den/die Gutschein/e nicht? Reichen Sie ihn weiter, wir freuen uns immer über alte und neue Gesichter, hier bei BAIER OPTIK & AKUSTIK.

Filiale Georgstrasse 25 | 27570 Bremerhaven | tel 0471 92604-0 | www.baier-optik.de

Zuwendung und Nähe - Die Diakonie-Sozialstation



- Häusliche Kranken- und Altenpflege
- Betreuung
- Haushaltshilfe
- Urlaubs- und Verhinderungspflege
- Beratungsgespräche
- 24 Stunden Einsatzbereitschaft
- Hausnotruf
- ...und vieles mehr

Telefon 0471 52 007

www.diakonie-bhv.de
Diakonie-Sozialstation
Kleiner Blink 4 • 27580 Bremerhaven

DAS GEHEIMNIS GESUNDEN ALTERNS

BEWEGUNG, ERNÄHRUNG UND SOZIALE
TEILHABE GEHÖREN DAZU

Okinawa – Insel der Hundertjährigen. Nirgendwo auf der Welt leben die Menschen so lange wie auf dem Eiland im Pazifik. Frauen werden im Schnitt 87, Männer 80 Jahre alt. Ein japanisches Phänomen? Nein, auch in Deutschland erreichen die Menschen ein immer höheres Alter. Das Bild hat sich inzwischen vom gebrechlichen Senior hin zu einem aktiven Lebensstil im Alter gewandelt: Regelmäßig geht's in den Urlaub, bei der Erziehung der Enkelkinder wird geholfen, Yoga-Kurse werden besucht und es wird sich sozial engagiert. Doch wie geht das, gesundes Altern?

„Häufig werden dabei die drei Bereiche Bewegung, Ernährung und soziale Teilhabe genannt“, wissen Dirk Gansefort und Helga Strube vom Bremer Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS, wo unter anderem zu diesem Thema geforscht wird.

BEWEGUNG

Bewegung und Training sind essentiell, um Krankheit und Gebrechlichkeit vorzubeugen. Selbst bei schon gebrechlichen älteren Menschen kann durch körperliches Training eine verbesserte Körperfunktion und somit auch eine höhere Autonomie erreicht werden. Wichtig dabei ist, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Ausdauer zu üben, nicht nur wegen der Gesundheitswirkung, sondern auch, um im Alltag besser zurechtzukommen – von Waschen und Ankleiden bis hin zur Hausarbeit. Gleichzeitig reduziert ein regelmäßiges Training die Risiken in puncto Stürze und Sturzfolgen. Mindestens 150 Minuten pro Woche in moderater Intensität am besten im Freien körperlich aktiv sein, so lautet die Bewegungsempfehlung für Senioren in Deutschland. „Das lässt sich beispielsweise über Nordic Walking, zügiges Radfahren oder Ähnliches erreichen. Zusätzlich sollten muskelkräftigende Aktivitäten an mindestens zwei Tagen pro Woche durchgeführt ▶

HAUSWIRTSCHAFTLICHE- & BETREUUNGSLEISTUNGEN
VERHINDERUNGSPFLEGE | DEMENZBETREUUNG
MITTAGSESSENLIEFERUNG | NOTRUF
DIABESTESPFLEGE

Vieländer Weg 254
27574 Bremerhaven
Telefon 0471 - 2909183

www.schiffdorfer-pflegeteam.de



Tee und Kraut

Ihr Bio-Fachgeschäft für Kräuter, Gewürze und Getreide

Hans-Peter Kauth

Dorfstr. 27
27612 Loxstedt-Donnern

Tel.: 04703 2255275

info@teeundkraut.de
www.teeundkraut.de



Beauty Island 
Schönheit in besten Händen

- für jedes Hautbedürfnis die richtigen Pflegeprodukte
- Spezial-Behandlungen u.a. im Bereich Anti Age, Couperose und hypersensibler Haut
- Gesundheit für Körper und Seele

Telefon (0 47 45) 92 89 55 • www.kosmetikinstitut-bederkesa.de

Die manuelle Methode zur Muskelentspannung
Information Berufsverband www.vitametik.de

Beratung und
Erstgespräch kostenlos!



Ihre Praxis im Cuxland
Karrasch – my Life • Am Markt 5 • 27624 Geestland • Tel.: 04745-9316260
www.vitametik-karrasch.de • e-mail: info@vitametk-karrasch.de

Hinweis: Die Vitametk ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker, ist jedoch eine wertvolle Ergänzung zu laufenden Behandlungen. Ärztliche Behandlungen und Anordnungen sollen weitergeführt, bzw. künftige nicht hinaus geschoben oder unterlassen werden.

TIPP

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Bitte bevorzugen: Frisches Obst und Gemüse sowie Vollkorn-Getreideprodukte

Bitte nur in Maßen: Fertiggerichte, zuckerhaltige Lebensmittel und Alkohol

Für den Muskelerhalt:

Keine Mahlzeit ohne Eiweiß! Empfehlenswert sind täglich Milchprodukte, zweimal wöchentlich Fleisch und mindestens einmal pro Woche Seefisch, aber auch pflanzliche Eiweißträger wie Hülsenfrüchte.

Für starke Knochen: Auf Vitamin D und Calcium achten! Mobilitäts-ingeschränkte Personen sollten mit dem Arzt klären, ob ein Vitamin-D Präparat sinnvoll ist.



Eine gesunde, ausgewogene Ernährung spielt in jedem Alter eine entscheidende Rolle. Und im Rahmen seiner Lieben schmeckt es gleich doppelt so gut. So kann die Mahlzeit sogar zum Erlebnis werden.

Übungen erhöht werden. „Auch wer körperlich eingeschränkt ist, sollte sich so viel bewegen, wie es die gesundheitliche Situation zulässt“, so der Tipp der BIPS-Mitarbeiter.

ERNÄHRUNG

Neben der Bewegung spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle, um gesund zu altern. „Im Alter kommt es zu körperlichen und sozialen Veränderungen, die sich auch auf das Ess- und Trinkverhalten auswirken können. Da diese Veränderungen eher schleichend eintreten, werden abnehmende Geschmacks- und Geruchsempfindungen und der damit einhergehende Gewichtsverlust kaum wahrgenommen“, berichten die Experten. Sehvermögen, die Anzahl der Geschmacksknospen und der Geruchssinn können sich aufgrund von altersbedingten Prozessen verringern. Deshalb die

Idee: Das Essen zum Erlebnis machen. Das bedeutet, sich Zeit zu nehmen, den Tisch schön zu decken und zu essen, was einem schmeckt und bekommt. „Ein ausgewogenes und gesundes Essen sollte für alle Menschen das Ziel sein, unabhängig vom Alter. Eine spezielle Altersdiät gibt es nicht“, erklären Gansefort und Strube, „allerdings hat der Mensch mit zunehmendem Alter einen steigenden Bedarf an Eiweiß. Dadurch wird der Erhalt der Muskelmasse unterstützt.“

SOZIALE TEILHABE UND UNTERSTÜTZUNG

Lebensqualität im Alter gilt als dritter Faktor für die Gesundheit. Was Lebensqualität ausmacht? Körperliche Fitness, Freisein von Beschwerden und die Voraussetzungen, mit dem täglichen Leben zurechtzukommen. Ganz wichtig sind dabei aber auch der Grad

an Unterstützung durch Verwandte, Freunde und Nachbarn, am Gesellschaftsleben teilzuhaben und die Möglichkeit, liebgewonnene Aktivitäten aufrecht zu erhalten. Auch sexuelle Aktivität und Beziehungen wirken sich auf die Lebensqualität aus, genau wie sensorisches Vermögen, Autonomie und Selbstständigkeit sowie finanzielle Ressourcen, gerade im Alter. „Lebensqualität steht also immer in Bezug zur Gesundheit und den individuellen Bedürfnissen eines Menschen. Soziale Beziehungen haben dabei einen starken Einfluss“, resümieren die Mitarbeiter des Leibniz-Instituts. Wenn es um die Lebensqualität geht, sind Umweltbedingungen übrigens auch entscheidend. Dazu zählen der Zugang zum medizinischen und sozialen Versorgungssystem, die bauliche Umwelt wie Barrierefreiheit, die Qualität der physischen Umwelt wie Verschmutzung, Lärm, Verkehr und Sicherheit sowie Mobilität. „Neben den individuellen Möglichkeiten, ein gesundes und aktives Alter selbst zu gestalten, stehen somit auch Bundes-, Landes- und Kommunalpolitik sowie die Gesellschaft als Ganzes in der Pflicht, die Rahmenbedingungen für ein gesundes Altern zu gestalten“, sind Dirk Gansefort und Helga Strube überzeugt und geben einen abschließenden Rat. „Am besten werden die Aspekte gesunden Alterns kombiniert – zum Beispiel können Sie mit Freunden einen Spaziergang machen, anschließend gemeinsam etwas kochen und essen.“


WEB-TIPPS

Im Rahmen des Präventionsnetzwerks AEQUIPA beschäftigen sich Wissenschaftler/innen in der Metropolregion Bremen/Oldenburg mit dem Thema Alter, Bewegung und Gerechtigkeit. Mehr dazu unter www.aequipa.de/home.html

Wie sieht ein gut gestalteter Tag im Hinblick auf Ernährung und Bewegung aus? „Mein Tagesplan OPTIMA(H)L 60 plus“ findet sich unter www.in-form.de/materialien/mein-tagesplan-optimahl-60-plus/

Aktivität im Alter? Wissenswertes dazu gibt es unter: www.aelter-werden-in-balance.de

Osteopathie

Tahnee Theresa Cohrs

**Osteopathin – Heilpraktikerin**Mattenburger Str. 59
27624 GeestlandTermine nach Vereinbarung
04745 - 9312393

GESUNDHEIT SCHÜTZEN – HEILUNG UNTERSTÜTZEN

BEMER

PARTNER
Physikalische Gefäßtherapie

Tina Kirsch

GUTE DURCHBLUTUNG IST DER SCHLÜSSEL!

Wirksame Therapie-Option bei vielen Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen!
Wissenschaftlich bewiesen, 5 Weltpatente
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Tina Kirsch
Colorado Str. 5
27580 BremerhavenTel.: 0471/9585090
Mail: tina.kirsch@bemermail.com
tina-kirsch.bemergroup.com**Gesundheit beginnt im Kopf!**EnergieMedizin
LebensfreudeTherapieinnerlife-rabe.de
0471-50 45 88 32



◀ *Körperliche Bewegung, ausgewogene Ernährung, geistige Aktivität und soziale Kontakte tragen entscheidend dazu bei, gesund zu altern.*

zellen ist. Anders gesagt, damit der Denkapparat leistungsfähig bleibt, braucht er kontinuierlich neue Herausforderungen, damit neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen entstehen können. kern.GESUND hat dafür einige Inspirationen zusammengestellt:

Seien Sie aktiv: Wenn Sie in Bewegung sind, verbessert sich die geistige Leistungsfähigkeit. Das Gehirn wird besser durchblutet. Gehen Sie spazieren und zum Schwimmen, machen Sie Nordic Walking oder Skilanglaufen, wandern Sie oder tanzen Sie, fahren Sie Rad. Dabei kommt es nicht auf Hochleistungen an, sondern viel mehr auf Regelmäßigkeit und Langfristigkeit. Suchen Sie sich Sportarten aus, die Ihnen Freude bereiten. Bei den Studien schnitten übrigens die Teilnehmer am besten ab, die sich körperlich und geistig bewegten. Vor einem sportlichen Neubeginn empfiehlt sich eine ärztliche Untersuchung, um Risiken auszuschließen sowie eine individuelle sportmedizinische Beratung.

Bringen Sie Abwechslung in Ihre Freizeit: Wählen Sie Aufgaben aus, die Sie ansprechen und herausfordern, bei denen Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten anwenden und erweitern können. Als besonders aktivierend gelten Gemeinsamkeit, Kommunikation, Engagement für Mitmenschen, kulturelle Aktivi-

täten wie Volkshochschulkurse, Mitarbeit in Kirchen, Gemeinden oder Vereinen, ehrenamtliche Tätigkeiten, Gesellschaftsspiele im Freundeskreis, gemeinsame Besuche von Konzerten, Museen und Theateraufführungen.

Lernen Sie Neues: Halten Sie sich schon im mittleren und höheren Lebensalter durch Ausbildung und Erwachsenenbildung („lebenslanges Lernen“) sowie durch anregende berufliche Tätigkeiten und Hobbies geistig fit. Lernen Sie zum Beispiel eine neue Sprache, vielleicht von einem Land, das Sie schon immer einmal bereisen wollten oder Ihres nächsten Urlaubsziels. Anspruchsvolle Spiele wie Schach, aktives Musizieren oder das Lösen von Knobelaufgaben, „Gehirnjogging“ und andere gezielte Trainingsprogramme mit



Denkaufgaben können helfen, die geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern. Aber auch schon einfache Aufgaben wie das Auswendiglernen einer Einkaufsliste, Kopfrechnen, (schnelles) Lesen oder Silbenzählen, Schreiben von Briefen und das Surfen im Internet bewirken eine geistige Aktivierung und bieten damit einen Schutz. Auch hier sind Kontinuität und Langfristigkeit Trumpf. ■

WER DAS GEHIRN FORDERT, DER FÖRDERT ES

DENKEN SIE SICH JUNG

Geistige Fitness: Das wünschen sich Deutsche am meisten. 85 Prozent der Teilnehmer zwischen 18 und 65 Jahren einer repräsentativen Umfrage gaben an, dass ein gut funktionierendes Gehirn für sie am wichtigsten ist, noch vor dem seelischen Wohlbefinden und körperlicher Gesundheit. Das Bundesministerium

für Gesundheit ist überzeugt, „dass wir selber – insbesondere schon im mittleren Lebensalter, zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr – wesentlich dazu beitragen können, in hohem Alter geistig fit und gesund zu bleiben“. Wer das Gehirn fordert, der fördert es, lautet die Devise dabei.

Eine Reihe von wissenschaftlichen Studien haben nachgewiesen,

dass gesunde ältere Menschen, die ihr Gehirn täglich über mehrere Wochen mit verschiedenen Aufgaben trainierten, deutlich besser abschnitten, was die Gehirnleistung anging, als Ungeübte. Andere Wissenschaftler fanden wiederum heraus, dass geistiges Training den Stoffwechsel im Hirn in Schwung bringt, was ein Hinweis auf eine verbesserte Aktivität der Nerven-

*Seniorenheim
Haus an der
Mühle*

www.haus-an-der-muehle.de

Telefon (0 47 45) 94 77 0
in Bad Bederkesa

Seit 25 Jahren stehen wir in unseren Häusern für Menschlichkeit, Wohlgefühl und professionelle Pflege.

UNSER
Margarethenhof

Telefon (0 47 43) 50 30
in Debstedt

www.unser-margarethenhof.de



Dr. Helmut Ackermann
Chefarzt der Geriatrie
am Klinikum Bremer-
haven-Reinkenheide

NACH EINEM STURZ: ZURÜCK INS VERTRAUTE ZUHAUSE

**GANZHEITLICHE BEHANDLUNG IM
ALTERSTRAUMATOLOGISCHEN ZENTRUM HILFT,
SELBSTSTÄNDIGKEIT ZU ERHALTEN**

Die Widerstandskraft der Knochen im Alter nimmt ab. Die Folge: Nach einem Sturz kommt es schneller zu Brüchen. „Ein Krankenhausaufenthalt ist für die Betroffenen deshalb oft ein Wendepunkt im Leben. Kamen sie vorher noch gut mit den Widrigkeiten des Alters zurecht, drohen durch längere Bettlägerigkeit plötzlich dauerhafte Einschränkungen der Selbstständigkeit, schlimmstenfalls sogar Pflegebedürftigkeit“, erklärt Dr. Helmut Ackermann, Chefarzt der Geriatrie am Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide. Deshalb ist ein sofortiges, umfassendes Handeln gefragt, damit Senioren nach einem Sturz wieder auf die Beine kommen. Dafür gibt es im Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide seit März 2015 das Alterstraumatologische Zentrum (ATZ, welches von der Unfallchirurgie und Geriatrie paritätisch geleitet wird.).

ATZ SOLL NACHTEIL AUSGLEICHEN

Dort erhalten Senioren eine ganzheitliche unfallchirurgische und geriatrische Behandlung. „Alte

Menschen haben nicht mehr so viele Reserven wie jüngere. Eine Behandlung im Alterstraumatologischen Zentrum soll diesen Nachteil ausgleichen“, beschreibt Dr. Ackermann das Ziel der bereichsübergreifenden Zusammenarbeit von Geriatrie, Unfallchirurgie, Anästhesie, Zentraler Notaufnahme, Physiotherapie und Pflege. Denn damit diese Patienten wieder auf die Beine kommen, ist weit mehr gefragt als eine gute Operation: Das frühstmögliche Mobilisieren ist dabei genauso wichtig wie



ein schnelles Erkennen und Behandeln der alters-typischen Probleme, um den besten Behandlungserfolg zu erzielen.

VIELE KRÄFTE ZIEHEN AN EINEM STRANG

Das gelingt nur durch die enge Zusammenarbeit der unterschiedlichen Fachrichtungen und Berufsgruppen: Bereits in der Notaufnahme wird geprüft, ob ▶

BOXSPRINGBETTEN

- einzigartiges Boxspringbettssystem mit bis zu 12.000 Federn
- für den gesunden Schlaf

MATRATZEN

- Dermalpur / Fey - Matratzen. Exklusiv bei uns!
- Lattenrahmen aus Holz oder Fiberglas und motorisch verstellbar
- individuelle Anpassung

**BESSER
SCHLAFEN**

WASSERBETTEN

- ob Wassermatratze oder kompl. Wasserbett immer druckloses Schlafen für höchste Entspannung.
- Das hygienischste Bett - Allergikerfreundlich

**DRESS@HOME
ANKLEIDERAUM**

- Regalwangen in weiss oder Korpuschränke in Leinen-Optik
- Schiebetürensysteem zur Raumentrennung

Thies
SCHLAFSYSTEME

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr: 10.00 - 18.00 Uhr
Samstag: 10.00 - 14.00 Uhr

📍 Direkt hinter unserem Studio

BETTTEXTILIEN

- versch. Bettdecken (Anti-Allergiesch)
- Nackenstützkissen
- Spannbettlaken

LUDWIGSTRASSE 9 · 27570 BREMERHAVEN · TEL. 0471-98211414 · WWW.BETTEN-BREMERHAVEN.DE

Kurszeiten

Dienstags: 9:00 - 10:00 Uhr
Mittwochs: 10:15 - 11:15 Uhr *Best Ager*
17:45 - 18:45 Uhr
Donnerstags: 18:45 - 19:45 Uhr
20:00 - 21:00 Uhr

Einzeltraining (Matwork/Allegro Reformer) nach Terminabsprache

**Lass Dich von Pilates begeistern
und entdecke Dich Neu!**

*Ich zeige Dir, wie Du in wenigen
Stunden die Grundprinzipien der
Pilatesmethode erlernst
und umsetzen kannst.*

pilates4u
PILATES STUDIO
Ilonka Mück

DEUTSCHER
PILATES-
VERBAND

Verband zertifizierter
Pilateslehrer e.V.

Telefon 0172 6684686
Bahnhofstraße 60
27616 Beverstedt - Stubben
E-Mail: ilonka_mueck@gmx.de

www.pilates4u.de



Dr. Klaus Reichstein
Chefarzt der Unfall-
chirurgie am Klinikum
Bremerhaven-
Reinkenheide

ein Patient neben seiner Unfallverletzung noch an anderen, altersbedingten Krankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck leidet. Wenn das der Fall ist, wird der Patient zur Behandlung im ATZ vorgesehen, wofür in der unfallchirurgischen Klinik zehn Betten reserviert sind. „Schon vor einer Operation durch den Unfallchirurgen wird mit den Anästhesisten die schonendste Betäubung angewendet“, schildert Dr. Klaus Reichstein, Chefarzt der Unfallchirurgie am Klinikum Bre-

ATZ
(ALTERSTRAUMATOLOGISCHES ZENTRUM)

Grundlage dafür ist ein Zertifizierungsverfahren vom Bundesverband Geriatrie in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie und der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie. Durchläuft ein Krankenhaus das Verfahren erfolgreich, spricht es, laut Experten, für eine hohe Qualität bei der Versorgung älterer Menschen mit Verletzungen, insbesondere Knochenbrüchen.

merhaven-Reinkenheide. Dabei wird in Rücksprache mit den Geriatern die Medikamentenliste des Patienten kritisch überprüft, damit es nicht zu gefährlichen Wechselwirkungen kommt. Im weiteren Verlauf des Aufenthalts wird auch der Sozialdienst des Klinikums einbezogen, der prüft, ob der Patient zum Beispiel mit der richtigen Brille, einem passenden Hörgerät oder einem Rollator versorgt ist, sodass er sich selbst versorgen kann. Wenn eine Pflegestufe beantragt werden muss, unterstützt ihn das Klinikpersonal auch. „Physiotherapeuten und Ergotherapeuten helfen gezielt dabei, dass die älteren Patienten wieder in Bewegung kommen“, unterstreicht Dr. Klaus

Reichstein die erfolgreiche und interdisziplinäre Zusammenarbeit der Berufsgruppen im ATZ.

POSITIVE EFFEKTE FÜR DIE PATIENTEN

Teamarbeit wird im ATZ also großgeschrieben. „Schließlich spielen auch präventive, rehabilitative und soziale Fragen eine Rolle, wenn es darum geht, die Selbstständigkeit zu erhalten“, betont Dr. Helmut Ackermann. Die unterschiedlichen Fachleute der verschiedenen Abteilungen sprechen deshalb täglich über den einzelnen Patienten, einmal die Woche wird gemeinsam ausführlich der bisherige Behandlungsverlauf kritisch überprüft. Das hat einen positiven Effekt, wie Sta-



tionsleiterin Susan Mullahey beobachtet: „Vor der Eröffnung des ATZ sind viel mehr Patienten nach dem Krankenhausaufenthalt in ein Pflegeheim gekommen. Jetzt habe ich den Eindruck, dass mehr den Weg

ins vertraute Zuhause schaffen.“ Auch Dr. Reichstein ist überzeugt: Die interdisziplinäre Arbeitsweise im Alterstraumatologischen Zentrum wirkt sich positiv für die Patienten aus. ■

PRAXIS SABINE RÖMMICH

Beratung, Training, Seminare

Achtsamkeit, Entspannung
Stressbewältigung
Ayurveda Massagen
Betriebliche Gesundheitsförderung
im Pflegebereich



Praxis Sabine Römmich
Friedrich-Albert-Pust-Platz 2
27572 Bremerhaven
Tel. 0175 359 23 24
www.praxis-roemmich.de
info@praxis-roemmich.de



Mehr als nur ein Pflegedienst

Wir bieten in jeder Lebenslage die passende Lösung.

- Professionelle Pflege und Betreuung zu Hause durch unseren Weser Pflegedienst
- Mehr Lebensqualität durch zusätzliche Betreuung in unserer Weser Tagespflege

Lernen Sie uns persönlich kennen und besuchen uns in Schiffdorf, Geestland, Bremerhaven und Cuxhaven.

Grashoffstraße 1
27570 Bremerhaven
Telefon 0471-952050
www.weser-pflegedienst.de



Weser Pflegedienst
Pflege und Betreuung zu Hause

Qualitäts-Zahnersatz made in Bremerhaven

- Wir fertigen Ihren Zahnersatz ausschließlich vor Ort
- Wir kooperieren mit den führenden deutschen Universitäten
- Wir schaffen Arbeitsplätze hier in Bremerhaven




Rübeling Dental-Labor
Langener Landstr. 173 · 27580 Bremerhaven
Tel.: 0471 / 984 87-0 · info@ruebeling.de
www.ruebeling.de

Das sind wir...

- ☺ Interdisziplinäre Frühförderstelle
- ☺ Kindergarten für alle
- ☺ Berufsbildung
- ☺ Fahrdienst
- ☺ Werkstätten und Produktion
- ☺ Transport
- ☺ Gartenpflege „Querbeet“
- ☺ Fahrradladen und Werkstatt „Drahtesel“
- ☺ Bäckerei und Bistro „Brötchengeber“
- ☺ Tagesstätte
- ☺ Fort- und Weiterbildung
- ☺ Begleitende Dienste
- ☺ Familienunterstützender Dienst
- ☺ Beratung und Rechtsberatung
- ☺ Stiftung Horizonte
- ☺ Wohnen
- ☺ Freiwilliges Engagement

Lebenshilfe Ortsvereinigung Bremerhaven e.V.
Adolf-Kolping-Str. 29 · 27578 Bremerhaven · Tel. 0471 – 962 670 · www.lebenshilfe-bremerhaven.de

Selbstbestimmt. Besser. Leben.



Romana Kamps
Heilpraktikerin

Naturheilkunde
Homöopathie
Phytotherapie
innovative Labordiagnostik



27607 Geestland
Hymendorfer Str. 121
Tel. 04704 411
www.kamps-geestland.de

SCHLAGANFALL

WENN DAS GEHIRN EINEN INFARKT ERLEIDET,
ZÄHLT JEDE MINUTE

JÄHRLICH ERKRANKEN 270.000 MENSCHEN AN EINEM SCHLAGANFALL

Ihr Leben veränderte sich eines nachts von einer Sekunde auf die nächste. Ihr Mann fuhr sie mit einer tauben linken Hand ins Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide. Die Diagnose: Schlaganfall – mit 40 Jahren. Der junge Neurologe vor Ort handelte sofort, brachte die Patientin nach ersten Untersuchungen auf die Stroke Unit, der Spezialstation für Schlaganfälle. Dort bekam sie umgehend eine Lysetherapie. „Die Versorgung des Pflegepersonals die nächsten zehn Tage war klasse! Und ich habe keine Folgeschäden zurückbehalten“, berichtet Patientin „marktans“ auf klinikbewertungen.de.

„Ein Schlaganfall ist ein medizinischer Notfall – in Akutsituationen zählt jede Minute. Je weniger Zeit zwischen den ersten Symptomen und dem Beginn der Behandlung liegt, desto günstiger ist die Prognose für den Patienten“, macht Prof. Dr. med. Per Odin, Chefarzt der Neurologie im Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide deutlich. Die Klinik ist das einzige Krankenhaus in Bremerhaven und für die angrenzenden

Cuxhavener Gemeinden mit einer Stroke Unit, die zur Klinik für Neurologie gehört. Die Schlaganfalleinrichtung (Stroke Unit) wurde von der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft (DSG) zertifiziert, ein Zeichen für eine qualitativ sehr hochwertige Schlaganfallversorgung, so Experten.



Prof. Dr. med. Per Odin
Chefarzt der Neurologie am
Klinikum Bremerhaven-
Reinkenheide

VORBEUGEN

Einem Hirnschlag lässt sich vorbeugen – durch einen gesunden Lebensstil. Davon sind Mediziner überzeugt. „Ein normaler Blutdruck, gute Blutzuckerwerte und Nichtrauchen, diese drei Lebensregeln können einen Schlaganfall verhindern“, weiß Prof. Odin. Mediziner der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft und der

Diakonisches Werk in Cuxhaven e.V.
www.pflege-cuxhaven.de

Wir schaffen Vertrauen durch individuelle Pflege, Betreuung und Beratung. Sprechen Sie uns an.

Martin-Luther-Haus Alten- und Pflegeheim Tel.: 047 21- 73 60	Diakonie-/Sozialstation Ambulanter Pflegedienst Tel.: 047 21- 52 987	Volkmar-Hertrich-Haus Betreutes Wohnen Tel.: 047 21- 73 60
--	--	--

**SENIORENHEIM
Monsees**

*... mit Lust auf
ein aktives Leben!*

Telefon: 0 47 49 - 14 62
www.seniorenheim-monsees.de

SCHNEITHORST
NATURHEILPRAXIS

**TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN
AKUPUNKTUR
KRÄUTERHEILKUNDE**

„Wer die Mitte findet, sieht das Ganze.“

Heilpraktikerin Isabell Schneithorst
Grashoffstraße 33, 27570 Bremerhaven
Telefon 0471 / 931 46 55
www.praxis-schneithorst.de



Zigaretten rauchen zählt zu den bedeutsamen Risikofaktoren für den Schlaganfall. Im Vergleich zu Nichtrauchern ist das relative Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, bei Rauchern anderthalb bis zweimal höher.

Deutschen Gesellschaft für Neurologie ergänzen: „Vor allem gute Blutdruckwerte können das Risiko um 60 Prozent senken. Studien- teilnehmer, die seit mindestens einem Jahr nicht mehr geraucht hatten, erlitten um 40 Prozent seltener einen Schlaganfall. Gleich groß war der Einfluss des Blutzuckers. Ein Diabetes gehört zu den wichtigsten Risikofaktoren für einen Schlaganfall.“ Das bedeutet: Kleine Lebensstiländerungen, regelmäßige Bewegung, Blutdruck- regulierung, ein Normalgewicht,

aufs Rauchen verzichten, können eine große Wirkung erzielen und das Schlaganfallrisiko reduzieren.

SYMPTOME UND ERKENNEN

Insgesamt erleiden in Deutschland etwa 270.000 Menschen pro Jahr einen Schlaganfall. Plötzliche Sprachstörungen, ein unsicherer Gang, einseitige Lähmungen sind dafür typische Symptome. Es gibt eine schnelle, unkomplizierte Möglichkeit, die, so die DGS, recht zuverlässig erkennen lässt, ob ein Schlaganfall vorliegt: der FAST-

Test. Er steht für Face, Arms, Speech, Time und basiert auf „Lächeln – Sprechen – Hände hoch“. Wie er funktioniert?

1. Den Betroffenen bitten, zu lächeln. Ist das Gesicht dabei einseitig verzogen, deutet es auf eine Halbseitenlähmung hin.

2. Die Arme nach vorne strecken und dabei die Handflächen nach oben drehen. Bei einer Lähmung können nicht beide Arme gehoben werden.

3. Der potentiell Gefährdete möge einen einfachen Satz nachsprechen. Kann er dies nicht und die Stimme klingt verwaschen, liegt vermutlich eine Sprachstörung vor.

Der Cartoonist und Filmemacher Ralph Ruthe hat einen Videoclip im Auftrag der DGS produziert, um für die Symptome zu sensibilisieren. Zu finden ist der kurze Zei-

chentrickfilm auf YouTube, dort einfach „Rute, Lächeln, sprechen, Hände hoch“ eingeben, den ersten Treffer anklicken und los geht's.

ENTSTEHUNG

Für einen Schlaganfall sind zwei Hauptmechanismen verantwortlich: Blutmangel (Ischämie) und Einblutung (Hämorrhagie). Bei einem ischämischen Schlaganfall wird das Gehirn nicht ausreichend durchblutet. Gefäße, die zum Gehirn führen oder dort liegen, werden durch schädigende Prozesse wie Verkalkungen zu eng. Wird ein Blutpfropfen vom Blutstrom mitgerissen und bleibt in einer kleineren Gefäßverästelung stecken, verstopft das Blutgerinnsel den Weg. Eine häufige Quelle dafür ist das Herz, vor allem beim sogenannten Vorhofflimmern.

Anders ist es beim hämorrhagischen Schlaganfall. Dabei reißt ein Hirngefäß. So dringt Blut ins Hirngewebe ein und die nachfolgenden Hirnareale werden nicht

HÄUFIGSTE URSACHEN

- Vorhofflimmern
- hoher Blutdruck
- Diabetes
- Cholesterin/erhöhte
- Blutfettwerte
- Rauchen



mehr ausreichend mit Blut versorgt. Außerdem schädigt das Blut das umliegende Hirngewebe, indem es zum Beispiel den Druck auf die Zellen erhöht. Das Gehirn muss aber kontinuierlich mit Blut versorgt werden – für ausreichend Sauerstoff und Nährstoffe. Fehlt die ausreichende Durchblutung, funktionieren die Nervenzellen im betroffenen Bereich nicht mehr, wie sie sollen. Die Folge: Die Nervenzellen können absterben.

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Damit die Spezialisten auf der Stroke Unit neurologische Ausfälle, oder gar den Tod, abwenden können, müssen sie ihre Behandlung so schnell wie möglich beginnen. Bei vier von fünf Schlaganfällen handelt es sich um einen ischämischen. Durch die sogenannte Lysebehandlung kann das verstopfende Blutgerinnsel aufgelöst werden. Eine Analyse bestätigte, „dass die Lysebehandlung im Zeitfenster von 4,5 Stunden nach dem Schlaganfall ▶

Schon gewusst?

Einen Schlaganfall bekommen nicht nur ältere Menschen. Fast jeder fünfte Patient ist jünger als 55 Jahre. Erleiden Menschen zwischen 18 und 55 Jahren einen Hirnschlag, sprechen Mediziner von einem „juvenilen Schlaganfall“. Die Anzahl nimmt laut DGS zu.

Ernährungsberatung für Patienten mit Krebs

- rund um das Thema „Ernährung und Krebs“
- vor, während und nach der Chemo- und/oder Strahlentherapie
- vor und nach Operationen
- bei Gewichtsverlust und Mangelernährung
- bei Nebenwirkungen, wie z.B. Erschöpfung, Übelkeit und Magen-Darm-Problemen
- nach erfolgreicher Therapie

Verbessern Sie Ihre Lebensqualität und unterstützen Sie aktiv Ihren Therapieerfolg!

rundherum
ernährungstherapie
ernährungsberatung
fortbildungen | seminare

Adenauerstr. 4, 27624 Geestland • Tel. 04745 - 78 15 10 • Mobil 0171 - 79 055 45 • info@rundherum-nord.de

Ralf Brüning
Freiberuflicher
Physiotherapeut

Bewegungszeit
Praxis für Physiotherapie

Heerstedter Straße 19
27616 Beverstedt-Lunestedt
Telefon: 04748-5497227
info@bewegungs-zeit.de

www.bewegungs-zeit.de

Shin-Gi-Tai-Dojo

Gesundheitstraining
Personal Training
Traditionelle Kampfkunst
und Selbstverteidigung
OSD Kempo und
Goshin Kai Budo Karate

www.shin-gi-tai-dojo.jimdo.com

Am Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide beginnen die Reha-Maßnahmen bereits auf der Stroke Unit. Anschließend werden sie dann in spezialisierten Kliniken fortgesetzt – je nach den individuellen Bedürfnissen der Patienten.



und auch bei älteren Menschen effektiv ist“, erklärt Chefarzt Prof. Dr. med. Odin.

Die Thrombektomie dagegen gibt auch schwer betroffenen Schlaganfallpatienten Hoffnung. Dabei werden große Blutgerinnsel mechanisch mit einem Mikrokatheter entfernt. An der Spitze des Instruments sitzt ein Drahtgitter-Körbchen, mit dem die Mediziner das Gerinnsel einfangen und aus dem Körper ziehen.

Beim hämorrhagischen Schlaganfall stehen zwei Dinge im Fokus: Die Blutung stillen und negative Folgen durch den Riss des Hirngefäßes verhindern. Manchmal lässt sich das Leck verschließen, in anderen Fällen braucht es eine Operation, um das Blut zu entfernen.

NACHSORGE

Nach der Akutphase benötigen etwa 135.000 Patienten eine in-

tensive neurologische Rehabilitation. Denn ein Schlaganfall kann viele Folgen nach sich ziehen: Lähmungen, Sprach- und Sehstörungen, Depressionen, Angststörungen und sogar Demenz. Die Reha-Maßnahmen beginnen bereits auf der Stroke Unit und werden dann in spezialisierten Kliniken fortgesetzt, je nach den Patientenbedürfnissen. Meist besteht das Programm aus einer Kombination verschiedener Therapien – Physiotherapie, um mobiler und beweglicher zu werden, Logopädie, um die Sprache zu trainieren, Ergotherapie, um den Alltag zu meistern, Minimieren der Risikofaktoren, aber auch Gesprächs- und Verhaltenstherapie. Alte Fähigkeiten können wieder erlernt werden, wenn die gesunden Gehirnteile die Funktion der kranken übernehmen. Was aus Expertensicht ganz wichtig ist,

ist eine Weiterbetreuung nach der Reha. „So können beispielsweise die Risiken für Depressionen, Angstzustände oder Demenz verringert werden“, sagt Prof. Odin.

ZURÜCK IN DEN ALLTAG

Die Rückkehr nach Hause will gut geplant sein, vor allem wenn Beeinträchtigungen zurückgeblieben sind. Dabei unterstützt unter anderem der Sozialdienst im Krankenhaus beziehungsweise der Rehaklinik. Falls das Zuhause behindertengerecht umgestaltet werden muss, sind viele Ergotherapeuten dabei behilflich. „Oft ist es hilfreich, die Aufgaben eindeutig auf verschiedene Personen, auch auf Angehörige und Freunde zu verteilen. So wird keiner überlastet und jeder weiß genau, wofür er sich kümmern soll“, so der Tipp von Prof. Dr. med. Odin. ■

Tipps für Angehörige

Schlagartig ist vielleicht alles anders, weil der Vertraute plötzlich körperlich stark eingeschränkt ist, sich charakterlich verändert hat, sich nicht mehr so gut ausdrücken kann.

Er braucht jetzt Geduld, Unterstützung und Ermutigung. Überbehütung kann ein Hindernis sein, weil der Patient seine verloren gegangenen Fähigkeiten nur durch unermüdliches Üben wiedererlangen kann. Wenn er spürt, dass er probieren und scheitern darf, tut es gut. Aber: Seien Sie auch immer nachsichtig mit sich selbst und versuchen Sie, Zeiträume für sich selbst zu schaffen, zum Beispiel indem Freunde unterstützen. Die körperlichen und seelischen Lasten lassen sich von mehreren Schultern besser tragen. Bei Bedarf suchen Sie sich selbst Hilfe – im Haushalt, von einem Therapeuten oder einer Selbsthilfegruppe.

Anja Kracke



Praxis für alternative Heilmethoden

- Geistiges Heilen
- Geistige Wirbelsäulenbegradigung bei Rückenproblemen
- Besprechen von Gürtelrosen und Hautleiden
- Quantum Clearing
- Bewältigung von Angst- und Panikstörungen

Tel. 0471/85607 oder 01711567298
www.reikiundengel.de

SCHLAFSTÖRUNGEN?
ERSCHÖPFUNG?
SCHMERZEN?

at-home

Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte:
www.gesund-schlafen.tips

Oder Rufen Sie einfach an:
PETRA UND MARKUS GROSS
Baubiologische Standortexperten
Hadeler Heide 1,
27478 Cuxhaven-Altenwalde

Tel. 04723/ 50 58 457



gross.at-home-baubiologie.de

- Naturkosmetik u.a. von Annemarie Börlind und Dr. Hauschka
- Produkte für Veganer und Vegetarier • Lose Oliven, Tees und Gewürze
- Regionale Produkte • Arzneikräuter • Aromatherapie • Naturkost
- Räucherwerk • Cellagon (funktionelle Lebensmittel) • Brot- u. Backwaren



10 Jahre
LebensWert
GESUNDES & SCHÖNES

NEU:
Naturkosmetik
von
Annemarie Börlind

Die Ernährungs-Docs – Starke Gelenke
Die besten Ernährungsstrategien bei Rheuma, Arthrose, Gicht & Co. **22,99**

Bei uns „Schlank und gesund mit der Doc Fleck Methode“ erhältlich!

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 8.00 – 18.00 Uhr, Sa. 8.00 – 13.00 Uhr
Telefon (0 47 46) 91 83 63 · Am Gewerbepark 4 · 27628 Hagen

IMPRESSUM

kern.GESUND – Ihr Gesundheitsratgeber für Bremerhaven und das Cuxland in Kooperation mit dem Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide

Verlag KELLING! Agentur für Marketing und Kommunikation GmbH & Co. KG, Barkhausenstraße 4, 27568 Bremerhaven, www.kelling-marketing.de, Geschäftsführung: Thilo Kelling, Sebastian Dräger; **Herausgeber** Thilo Kelling (v.i.s.d.P.); **Redaktion** Nadine Brickwedel, Wiebke Kister, T 0471 309330-0, F 0471 309330-20, kerngesund@kelling-marketing.de, Sebastian Dost, T 0471 299-2113, F 0471 299-3825, sebastian.dost@klinikum-bremerhaven.de; **Art Direction** Carina Conrad; **Fotos** Kelling! (S. 12), Parkhaus Vitalclub (S. 16/17), Martina Buchholz (S. 18), Antje Schimanke (S. 20, 21, 29, 30, 33), Fotostudio Viscom im Auftrag des Demeter e.V. (S.38), Adobe Stock (S. 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 18, 19, 22, 24, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37); **Text** Mercedes Benz-Rossmann (S. 38); **Anzeigen** Sebastian Dräger, T 0471 309330-18, kerngesund@kelling-marketing.de; Ohle Ihling, T 0471 95209640, ohle.ihling@gmail.com; **Druck** müllerditzten AG; **Erscheinungsweise** vierteljährlich; Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Für unverlangt eingehende Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Gewähr.

MACHT FIT FÜR DEN FRÜHLING!

SPINAT-SCHNITTEN MIT FETA UND KRÄUTERN



Zubereitung

1. Vorbereitung: Spinat putzen, waschen, trocknen, grob schneiden. Backofen auf 200 °C vorheizen. Blätterteigplatten auftauen.

2. Spinat: Butter in großem Topf schmelzen. Zwiebel fein würfeln, in der geschmolzenen Butter glasig dünsten. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Spinat zufügen, bei kleiner Hitze glasig dünsten, bis möglichst alle Flüssigkeit verdampft ist.

3. Fetamasse: Kräuter waschen, fein hacken. In einer Schüssel Feta mit Eiern zerdrücken, Kräuter untermischen, mit Pfeffer abschmecken.

4. Auflauf machen: Rechteckige Auflaufform (Größe wie halbes Backblech) mit Olivenöl

ausstreichen. Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen, Teigplatten darauf auf doppelte Größe auswellen. Boden der Form mit Teigplatte auslegen, dünn mit Fetamasse bestreichen, etwas Spinat darauf verteilen, mit weiterer Teigplatte abdecken. So oft wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit einer Teigplatte abschließen und diese mit saurer Sahne bestreichen.

5. Garzeit: Je nach Dicke des Auflaufs ca. 20 bis 30 Minuten bei 200 °C backen.

Dieser Auflauf kann, in kleine Schnitten geschnitten, kalt oder heiß verzehrt werden. Ist mit Salat ein leichtes Essen, passt auch zum Grillen und eignet sich für's (erste) Picknick. Der Spinat tut mit seinem Vitamin A übrigens Gutes für eine frühlingsfrische Haut (S. 11). Mehr Rezepte unter demeter.de/rezepte

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Spinat (etwa die samenfeste Sorte Verdil)
- 1 Packung Tiefkühlblätterteig
- 20 g Butter
- 100 g Zwiebel
- 1 kleiner Bund Dill
- 1 kleiner Bund Petersilie
- 1 EL getrocknete Pfefferminze (oder frische Minze)
- 200 g Feta
- 2 Eier
- Olivenöl
- saure Sahne, nach Geschmack
- schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

Ambulante Krankenpflege
ANDREAS PEPPER
Examiniertes Krankenpfleger



Rybniker Straße 2a
27578 Bremerhaven

Telefon 0471/803022
Telefax 0471/9818494
info@pflegedienst-peper.de

www.pflegedienst-peper.de

- Häusliche Kranken- & Altenpflege
- Beratung
- Häusliche Pflegehilfe
- Haushaltshilfe
- Sterbebegleitung
- Behandlungspflege
- Operationsnachsorge
- 24 Std. Einsatzbereitschaft
- Urologische Versorgung
- 2 Senioren-Wohngemeinschaften rund um die Uhr
Mitarbeiter vor Ort

Barrierefreies Wohnen in Langen, Bremerhaven und Nordholz



ERLEBEN SIE EIN HÖCHSTMASS AN LEBENSQUALITÄT IN UNSEREN HÄUSERN IN LANGEN UND NORDHOLZ

SCHÖNER BARRIEREFREI LEBEN

Ihre Träume haben Türen – wir haben den passenden Schlüssel. In Gemeinschaft leben und sich dennoch in die Privatsphäre der eigenen Wohnung zurückziehen zu können – dafür steht zeitgemäßes Wohnen im Alter. Wohnräume sind unsere Leidenschaft und unser Antrieb ist es, Sie damit zu begeistern.

Telefon 0 47 43-3 75 • polzin-immobilien.de



Muss man denn alles hundert Mal sagen...

Hörstörungen sind bei Kindern keine Seltenheit. Wir sind ausgebildete Pädagogen mit viel Erfahrung bei der Anpassung von Hörgeräten und Funkanlagen hörgeschädigter Kinder. Wir beraten Sie über hochwertige Hörgeräte in coolen Farben, die wasserresistent sind und robust - ganz ohne Zuzahlung.

Wir nehmen uns Zeit für Sie und Ihr Kind.



Durch die Schalenkonstruktion mit zusätzlicher Nanobeschichtung können auch wildes Spielen und Toben dem Hörgerät nichts anhaben.

Bürgermeister-Smidt-Straße 108 · Tel.: 48 29 611
Grashoffstraße 28 · Tel.: 92 62 222 · Hafensstraße 141 · Tel.: 95 45 642
3x in Bremerhaven · www.ise-hoergeraete.de

ISE Hörgeräte
im Hause Fielmann



Klinikum Bremerhaven

Reinkenheide gGmbH

Gemeinsam für Ihre Gesundheit.



IHRE ERSTE ADRESSE IN SACHEN GESUNDHEIT

Die Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide gGmbH ist das städtische Krankenhaus in Bremerhaven für Bremerhaven und die Region. Es sichert die Gesundheitsversorgung für Stadt und Land – rund um die Uhr und Tag für Tag.

Mit etwa 1.800 Beschäftigten und 682 Betten ist es das größte Krankenhaus in der Unterweserregion.

MAXIMALES LEISTUNGSSPEKTRUM

14 Kliniken und 2 Institute im Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide sind überzeugende Argumente für die Kompetenz und Erfahrung im Dienst unserer Patientinnen und Patienten.

Die interdisziplinäre Zusammenarbeit nach anerkannten Qualitätsstandards bietet die bestmögliche Behandlung: Das ist eine der unübersehbaren Stärken eines Krankenhauses der Maximalversorgung.



1.800

Mitarbeiter sind im Klinikum Bremerhaven beschäftigt.



51.000

Patienten jährlich werden im Durchschnitt bei uns behandelt.



682

Planbetten stehen für die stationäre Behandlung bereit.



24

Stunden steht unser Team Tag und Nacht bereit, um Ihnen zu helfen.

Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide gGmbH · Postbrookstr. 103 · 27574 Bremerhaven

Tel.: (0471) 299-0 · info@klinikum-bremerhaven.de · www.klinikum-bremerhaven.de