

GRATIS!

# kern.GESUND

IHR GESUNDHEITSRATGEBER  
FÜR BREMERHAVEN UND DAS CUXLAND

03/21



**HURRA, DER  
HERBST IST DA!  
WOHLTUENDES FÜR  
BUNTE TAGE**

**CORONA**  
GESUNDE NEBENWIRKUNGEN  
DER PANDEMIE

**FRÜHFÖRDERUNG**  
FÜR KINDER IN DER REGION

**JETZT  
NEU!**

Ihr kern.GESUNDES  
Online-Portal:  
[www.kerngesund-  
bremerhaven.de](http://www.kerngesund-bremerhaven.de)

Am Leben teilhaben

 **sander**  
apotheken



# ENTSPANNT UND MUNTER DURCH DEN HERBST

## KERN.GESUNDES FÜR DIE BUNTE JAHRESZEIT

Der Sommer verabschiedet sich langsam und die Blätter fangen an, die schönsten Farbtöne anzunehmen. Und wir, wir machen uns bereit für kürzere Tage und kältere Nächte.

Damit Sie gut durch den Herbst und seine kühlen Nächte kommen und nicht mit Erkältungen flach liegen, haben wir ab Seite 18 für Sie einige wichtige Tipps zusammengefasst.

Auch dieses Jahr war gezeichnet von der Pandemie. Es gibt tatsächlich gesunde Nebenwirkungen von COVID-19. So reduziert das Homeoffice zum Beispiel Stress. Darüber berichten wir ab Seite 8.

Vitamine sind ja immer eine gute Sache. Was ist für Sie eine typische Herbstfrucht? Für uns ist es die Pflaume. Sie ist nicht nur super lecker. Die Pflaume gibt uns ordentlich Schwung für den Tag und enthält viele B-Vitamine für Nerven aus Stahl. Alles über das Alleskönner-Steinobst erfahren Sie ab Seite 35.

Noch mehr über gesunde Ernährung gibt es ab Seite 32. Hier erfahren Sie alles Wichtige über den Nutri-Score und was Sie über die Ernährungssampel wissen müssen. Haben Sie zum Beispiel gewusst, dass der Nutri-Score nur innerhalb von Produktgruppen Lebensmittel miteinander vergleicht? Das alles erklärt uns die Expertin Kirsten Buchecker von der Hochschule Bremerhaven.

Was wir noch für Sie vorbereitet haben? Lassen Sie sich überraschen. Eine bunte Zeit bei dieser Ausgabe wünscht Ihnen

*W. Stegmann*

**WIEBKE STEGMANN**  
REDAKTIONSLEITUNG

**PS: Sie wünschen sich noch mehr aktuelle Gesundheitsthemen aus der Region? Dann schauen Sie jetzt auf unserem neuen Online-Portal vorbei:**

**[kerngesund-bremerhaven.de](http://kerngesund-bremerhaven.de)**





# INHALT

## 03/21

**SO GUT, SO BLAU**  
 WAS DIE PFLAUME SO  
 GESUND MACHT  
 S. 35

**CORONA**  
 WARUM DIE PANDEMIE AUCH  
 GUTE SEITEN HAT  
 S. 8



**KINDER**  
 TIPPS ZUR  
 FRÜHFÖRDERUNG  
 S. 26

### KERN.GESUNDE NEWS

S. 6 / NEUES AUS DER MEDIZIN

### SCHWERPUNKT

S. 8 / CORONA – GESUNDE NEBENWIRKUNGEN

### FAMILIE

S. 12 / MEHR LEBENSQUALITÄT SCHENKEN:  
 EINDRÜCKE VON DER NEUEN PALLIATIVSTATION

S. 15 / RADIOLOGIE – PRÄZISE DIAGNOSEN FÜR  
 GEZIELTE THERAPIEN

S. 24 / WISSENSWERT! PROFESSIONELLE  
 FRÜHFÖRDERUNG

S. 35 / DIE PFLAUME – EIN SUPERFOOD

### RATGEBER

S. 14 / RÜCKENSCHMERZEN: WENN DAS KREUZ  
 ZUM KREUZ WIRD

S. 16 / RHEUMA: ALLES, WAS SIE DAZU WISSEN MÜSSEN

S. 18 / JUHU! GESUND DURCH DEN HERBST

S. 20 / KRISENALARM? WAS PAAREN DANN HILFT

S. 22 / TAG DER ROSA SCHLEIFE

S. 32 / NUTRI-SCORE – DIE NEUE  
 LEBENSMITTELAMPEL

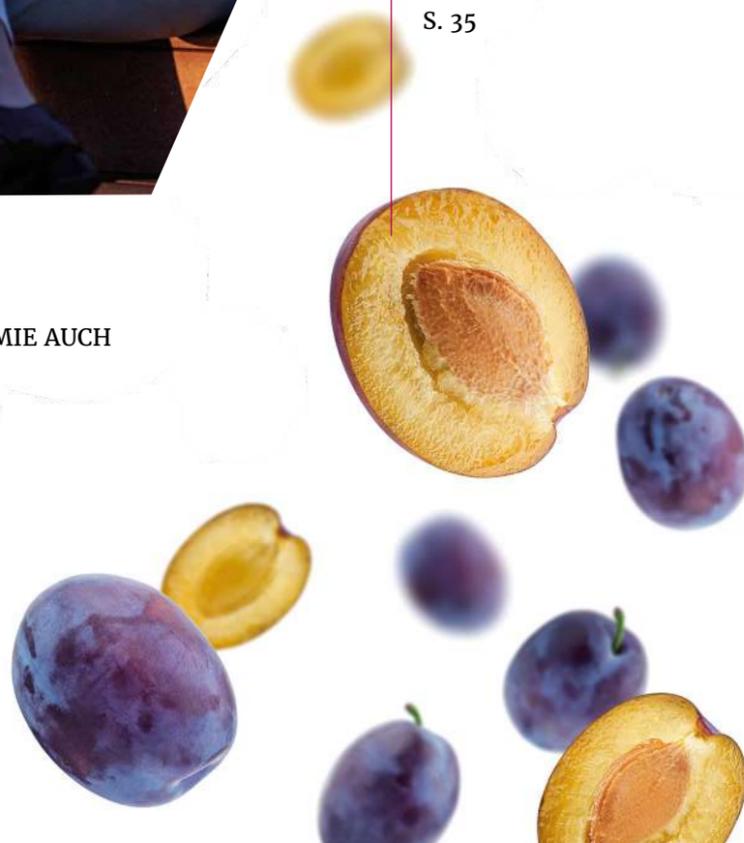
S. 36 / TIPPS: SO WERDEN MÜDE AUGEN  
 WIEDER MUNTER

### RÄTSEL

S. 30 / KNIFFLIGER SPASS

### GESUND & LECKER

S. 38 / HERBSTKÜCHE: DEFTIGES  
 PFLAUMEN-CHUTNEY



# PRÄZISE DIAGNOSEN FÜR DIE GEZIELTE THERAPIE

## DAS KREUZ MIT DEM KREUZ

**Der Rücken ist ein faszinierendes Kunstwerk und zugleich auch Quelle vieler Beschwerden**

Ohne ihn könnten wir nicht aufrecht gehen: Der Rücken ist mit seiner doppelt S-förmigen Wirbelsäule, kräftigen Muskeln und stabilen Bändern ein echtes Kunstwerk. Die Kehrseite der Medaille: Acht von zehn Menschen leiden unter Rückenschmerzen. „Seit Corona sind die Beschwerden deutlich angestiegen“, sagt Dr. med. Abdurrahman Er, Chefarzt der Klinik für Wirbelsäulenchirurgie am AMEOS Klinikum Seepark Geestland.

Die Ursachen für Rückenbeschwerden sind vielfältig: Mal ist es ein Bandscheibenvorfall, auch muskuläre Verkrampfungen sind nicht selten. Oder ein Hexenschuss nach einer falschen Bewegung bei der Gartenarbeit und ab 50 Lebensjahren kommt auch Verschleiß ins Spiel. „Auch organische Schäden sind möglich“, nennt Dr. Er in den Rücken ausstrahlende Schmerzen durch Nierensteine als Beispiel.

Ein fixes Alter, ab wann man Rückenbeschwerden bekommen kann, gibt es laut dem erfahrenen Facharzt für Neurochirurgie nicht – wohl aber werden die Patienten zum Beispiel mit Bandscheibenvorfällen jünger, 15 Jahre alt war sein jüngster Fall. „Viele junge Leute machen nicht mehr so viel Sport, früher wurde mehr draußen gespielt, heute sitzen viele mehr vor dem PC“, so der Mediziner. Aber auch die Home-Office-Situation durch Corona sorgt für ein Plus an Beschwerden: Viele saßen stundenlang an dafür ungeeigneten Tischen auf kaum besser passenden Stühlen.

„**Wenn ein Rückenschmerz nach einer Woche nicht besser wird, sollte man das abklären.**“

Dr. med. Abdurrahman Er



Dr. med. Abdurrahman Er,  
Chefarzt der Klinik für  
Wirbelsäulenchirurgie

In der poliklinischen Praxis für Neurochirurgie im Ärztehaus am AMEOS Klinikum Am Bürgerpark nehmen sich Dr. Er und sein Team in der Sprechstunde viel Zeit für ihre Patienten: „Die Verzahnung zwischen Praxis und dem Klinikum Seepark ist wichtig, weil ein ambulanter Patient, der für einen operativen Eingriff und eine stationäre Versorgung vorgesehen ist, in einer Hand bleibt.“

[ameos.de/wirbelsaeulenchirurgie-gee](https://ameos.de/wirbelsaeulenchirurgie-gee)

Die Radiologie bietet wichtige Einblicke in verschiedene Bereiche des Körpers. Ihre Diagnostik ist für viele Fachbereiche unverzichtbar. „Wir verstehen uns als Dienstleister für die anderen AMEOS Klinika“, erklärt Dr. med. Radwan Yousef, Chefarzt der Klinik für Diagnostische und Interventionelle Radiologie. Er ist Facharzt für Radiologie und Nuklearmedizin. Mit seiner Diagnose unterstützt er andere Ärzte dabei, den optimalen Therapieplan zu erarbeiten.

Die drei AMEOS Standorte in Bremerhaven und Geestland verfügen jeweils über eine eigene Radiologische Abteilung. Alle Aufnahmen werden zur Auswertung digital an die Radiologieabteilung im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven übertragen. Die digitalen Befunde werden in ein gemeinsam nutzbares Datensystem gespeist. So haben die behandelnden Ärzte schnell Zugriff auf die Befunde und für die Patienten reduzieren sich die Wartezeiten.

„Viele Krankheiten ließen sich ohne Radiologie nicht adäquat behandeln“, sagt Dr. Yousef. Röntgenbilder und Computertomographien (CT) ermöglichen zum Beispiel in der Inneren Medizin, Unfall- und Gefäßchirurgie und Onkologie gezielte und damit schonendere Therapien. Nach der Behandlung lässt sich mit Ultraschall, Röntgen und CT verfolgen, ob die Therapie Wirkung zeigt.

Unterstützt von Computertomographie, Röntgen und MRT nehmen auch die Radiologen Eingriffe vor. Diese erfolgen minimalinvasiv mithilfe von Spezial-Kathetern. So können zum Beispiel innere Blutungen gestoppt und verschlossene Gefäße geöffnet werden.

Bei der Interventionellen Radiologie wird über sehr kleine Instrumente – sie sind maximal wenige

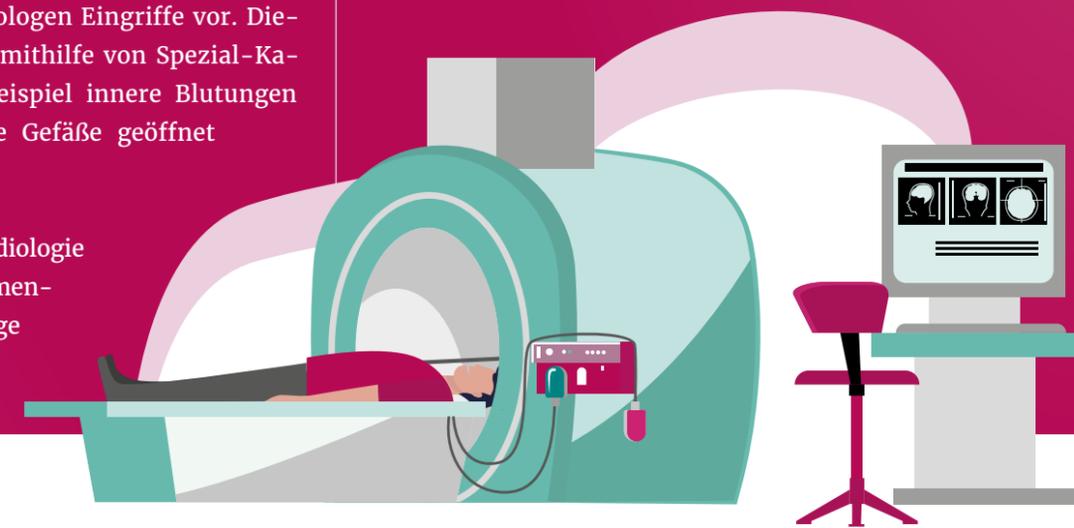
Dr. med. Radwan Yousef,  
Chefarzt der Klinik für  
Diagnostische und  
Interventionelle Radiologie



Millimeter dick – eine Therapie durchgeführt oder eine spezifische Diagnostik wie Probenentnahme ermöglicht. Heute sind in vielen Situationen hierdurch sehr schonende Eingriffe, meist mit örtlicher Betäubung, möglich. Oft werden hierdurch aufwändigere Operationen vermieden oder in ihrem Aufwand deutlich kleiner, sodass die Belastung des Patienten reduziert wird, erläutert der 56-jährige Chefarzt.

Ein weiteres Spezialgebiet der Radiologie im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven ist die Radiojodtherapie bei Schilddrüsenkrankheiten. Dabei wird die Schilddrüse – etwa bei Krebs oder einer Überfunktion mit Hilfe von radioaktivem Jod behandelt. „Wir sind das einzige Klinikum im Raum Bremerhaven, das das anbietet“, berichtet Dr. Yousef.

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



## Rheuma

Wenn man die entzündlich-rheumatischen Erkrankungen in vier Haupt-Kategorien unterteilen möchte, dann zählen dazu Schwerpunkt-Beteiligungen an den **Gelenken**, an den **Gefäßen** oder in den **Weichteilen** ebenso wie die seltenen **Fiebersyn-drome**. Alle diese Krankheiten haben gemeinsam, dass durch sie das Immun-system den eigenen Körper angreift und ihre Ursache unbekannt ist.

Dabei ist Rheuma keine einzelne Erkrankung mit spezifischen Symptomen und Beschwerden. Je nach Definition zählen zwischen 200 und 300 verschiedene Krankheits-bilder zum so genannten rheumatischen For-menkreis, wie Dr. med. Ingo Hartig, Chefarzt der Klinik für Rheumatologie im AMEOS Klinikum Mit-te Bremerhaven, erläutert.

Zu den häufigsten entzündlich-rheumatischen Erkrankungen zählt die rheumatoide Arthritis, auch entzündliches Gelenkrheuma genannt. Davon sind ca. 670.000 der erwachsenen Gesamtbevölkerung betroffen. Sie tritt vor allen im höheren Alter, beim weiblichen Geschlecht und bei Rauchern auf. Sie macht sich anfangs durch schmerzhafte Gelenkschwellungen mit Bewegungsein-schränkungen bemerkbar. Oftmals tritt auch eine sogenannte Morgensteifigkeit auf.

Für die Diagnose stehen dem Team der Rheumatologie im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven Röntgen, EKG, Ultraschall, CT und Laboruntersuchungen zur Verfüg-ung. Auch bei der oben genannten rheumatoiden Arth-ritis sind eine frühe Diagnosestellung und Therapieein-leitung wichtig. Denn diese Erkrankung lässt sich besser behandeln, bevor irreversible Schäden aufgetreten sind.

Der Schwerpunkt dabei wird durch die medikamentöse Therapie gebildet. Sie soll die Körperabwehr so modulie-ren, dass der Angriff des Immunsystems auf das eigene Gewebe unterbleibt. Ergänzt wird die Behandlung durch Physio- und Ergotherapie. Zudem sollte eine Änderung des Lebensstils mit Anpassung der Ernährungsgewohn-heiten und sportlicher Aktivität erfolgen. ■

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

# RHEUMA

## EIN BEGRIFF FÜR VIELE KRANKHEITEN

**L**aut einer Veröffentlichung der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie aus dem Februar 2021 leiden 1,5 Millionen Menschen in Deutschland unter entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Hinzu kommen etwa 20.000 rheumakranke Kinder. Auf diese Tatsache macht Jahr für Jahr der Welt-Rheuma-Tag am 12. Oktober aufmerksam.

Dr. med. Ingo Hartig,  
Chefarzt der Klinik  
für Rheumatologie



### Wussten Sie, dass

Raucher ein besonders hohes Risiko haben, an einer rheumatoiden Arthritis zu erkranken und Frauen dreimal häufiger als Männer davon betroffen sind?