

GRATIS!

# kern.GESUND

IHR GESUNDHEITSRATGEBER  
FÜR BREMERHAVEN UND DAS CUXLAND

02/23

## KEINE FRAGE DES ALTERS

SCHWERHÖRIGKEIT HAT VIELE URSACHEN

## VON KOPF BIS FUSS VERNETZT

FUSSREFLEXZONENMASSAGEN LINDERN BESCHWERDEN

## UNFALL IM URLAUB

SO HILFT EINE AUSLANDSKRANKENVERSICHERUNG



# Einfach bestellt, schnell geliefert!

Online oder telefonisch:  
[sander-apotheken.de/shop](https://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](https://sander-apotheken.de)

## HÖREN SIE AUCH, WIE WARM DIE SONNE SCHEINT?

Da ist er endlich: Der Sommer, auf den wir so lange gewartet haben! Mit luftigem T-Shirt-Wetter, langen Grillabenden und rauschendem, dichten Blätterwald sowie Bienensummen und Vogelgezwitscher. Aber was, wenn die sommerliche Geräuschkulisse langsam verstummt? Unser Titelthema befasst sich diesmal mit dem Phänomen Schwerhörigkeit. Lesen Sie mehr über die unterschiedlichen Ursachen ab Seite 8.

Wer gut und gerne hört, der wird bestimmt Gefallen am AMEOS-Podcast finden. Auf Seite 18 stellen wir den kurzweiligen Medizin-Podcast etwas genauer vor. Auch Literatur möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe wärmstens empfehlen. Besonders denjenigen, die viel Zeit und Kraft investieren, um ihre Familienangehörigen zu pflegen. Im „Handbuch Pflege“ erhalten Sie wertvolle Informationen, die Ihnen beispielsweise die Beantragung von Pflegegeld oder den Schriftverkehr mit Ämtern erleichtern. Mehr dazu auf Seite 24.

Und wie sieht es eigentlich mit Ihrer Urlaubsplanung aus? Ob zum Zelten nach Dänemark oder mit dem Kreuzfahrtschiff in die Karibik – eine Auslandskrankenversicherung macht Sinn. Erst recht bei chronischen Erkrankungen. Erfahren Sie ab Seite 28, worauf Sie beim Abschluss einer Versicherung achten sollten. Darüber hinaus haben wir ein fruchtiges Salat Rezept für Sie, jede Menge Gesundheitstipps sowie gute Adressen aus der Region und natürlich unsere beliebten Rätselseiten.

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen unseres aktuellen Gesundheits-Magazins. Kommen Sie gesund und wohlbehalten durch die heißen Sommermonate!**

KATRIN ZEISE  
 REDAKTIONSLEITUNG

[kerngesund-bremerhaven.de](https://kerngesund-bremerhaven.de)



# INHALT

## 02/23

**GEWUSST WO!  
JEDES UNSERER ORGANE IST  
MIT EINEM FUSSREFLEX-  
ZONENPUNKT VERNETZT**  
S.12

### KERN.GESUNDE NEWS

S.6 / NEUES AUS DER MEDIZIN

### SCHWERPUNKT

S.8 / SCHWERHÖRIGKEIT KANN JEDEN TREFFEN –  
WIE SIE ERSTE ANZEICHEN ERKENNEN

### PSYCHE & WOHLBEFINDEN

S.12 / FUSSREFLEXZONENMASSAGE: STIMULATION FÜR KÖRPER UND GEIST  
S.20 / DIE „GRÜNEN DAMEN“ SUCHEN VERSTÄRKUNG  
S.27 / WIE PAARTHERAPIE EINE BEZIEHUNG HEILEN KANN  
S.31 / REIKI SCHENKT LEBENSFREUDE  
S.36 / GANZHEITLICHE BETREUUNG FÜR SUCHTERKRANKE IM HAUS LEHE

### RATGEBER

S.15 / HILFE AUS DER APOTHEKE BEI SOMMERGRIPPE  
S.17 / ZAHNPROTHESE ODER IMPLANTAT – WAS IST BESSER?  
S.18 / MEDIZIN FÜR DIE OHREN: DER AMEOS PODCAST  
S.22 / KRANKHEITSBILD LIPÖDEM – BETROFFENE FRAUEN LEIDEN DOPPELT  
S.24 / LITERATUREMPFEHLUNG: HANDBUCH PFLEGE

### SPORT & BEWEGUNG

S.19 / PHYSIOTHERAPIE AM AMEOS KLINIKUM MITTE BREMERHAVEN  
S.32 / #TEAMSPIRIT: DER TV-SCHIFFDORF FEIERT 125-JÄHRIGES BESTEHEN

### FAMILIE & VORSORGE

S.26 / KOMPETENZ MIT HERZ: DAS SCHIFFDORFER PFLEGETEAM  
S.28 / ENTSPANNT IN DEN URLAUB MIT EINER AUSLANDSKRANKENVERSICHERUNG  
S.35 / DAS MARTIN-LUTHER-HAUS: PFLEGE- UND ALTENHEIM IN GRÜNER IDYLLE  
S.37 / BARRIEREFREI LEBEN IM BETREUTEN WOHNEN

### RÄTSEL

S.38 / KNIFFLIGER SPASS

### GESUND & LECKER

S.40 / HER MIT DEN VITAMINEN – DAS STECKT DRIN IM OBST!  
S.42 / ERDBEER-RUCOLA-SALAT MIT GERÖSTETEN HASELNÜSSEN

Regina's  
PERÜCKEN

UNSER STUDIO - KOMPETENTE  
BERATUNG UND ANGENEHMES AMBIENTE



Durch eine Chemotherapie ist der Haarverlust die offensichtlichste Nebenwirkung, mit der es den meisten Menschen schwerfällt umzugehen. Denn wenn das Haar ausfällt leidet die Seele. Wir möchten Sie unterstützen Ihr Selbstbewusstsein, Ihre Attraktivität und Ihre Lebensfreude zurück zu finden.

#### UNSERE LEISTUNGEN UND QUALIFIZIERUNGEN

-  Beratung bei Ihnen zu Hause oder im Krankenhaus
-  Haarerersatz auch ohne Zuzahlungen
-  Abrechnung mit allen Krankenkassen
-  Mitglied beim Bundesverband für Zweithaar-Spezialisten
-  Kostenlose Beratung im Salon



Regina Slowik, Friseurmeisterin

HAFENSTR. 3 • 27576 BREMERHAVEN • Tel.: 0471 - 95 84 41 16

## DER AMEOS-PODCAST: IHRE GESUNDHEITS- SPRECHSTUNDE AUFS OHR

Als Podcast bietet „AMEOS Mittendrin. Gemeinsam stark“ Informationen zu verschiedensten Gesundheitsthemen. Entstanden ist das Format während der Corona-Pandemie im Februar 2021. Mittlerweile hat sich die Podcast-Serie zu einem beliebten Infotainment und einer festen Instanz der AMEOS Gruppe entwickelt.

### ÜBER FÜNFZIG FOLGEN SIND BEREITS ERSCHIENEN

Es gibt Krankheiten, über die spricht man nicht gern. Depressionen oder Harninkontinenz waren beispielsweise noch bis vor wenigen Jahren Tabuthemen. Auf der anderen Seite gibt es Volkskrankheiten, die zwar in aller Munde sind. Doch trotzdem wissen wir meist noch viel zu wenig über Symptome und Heilmethoden. Und andere Erkrankungen wiederum sind kaum erforscht. Der AMEOS-Podcast „Mittendrin“ setzt genau an dieser Stelle an. Im Interview befragt Moderatorin Christiane Harthun-Kollbaum Gesundheitsexperten zu konkreten Krankheitsbildern und lässt sie aus ihrer Praxiserfahrung berichten. Dabei werden nahezu alle medizinischen

Fachbereiche angesprochen: akute und chronische Erkrankungen, System- und Autoimmunerkrankungen sowie seelische Leiden und psychische Störungen.

### UNTERHALTUNG TRIFFT INFORMATION

Die einzelnen Podcast-Folgen sind meist 20 bis 30 Minuten lang. Genug Zeit, um in ein Thema informativ einzutauchen. Trotz der Fachexpertise der Interviewpartner ist das Gesagte auch für Laien sehr gut verständlich und nachvollziehbar. Mitunter sogar unterhaltsam und inspirierend, wenn beispielsweise Dr. Daniel Ehmke, Ärztlicher Direktor der AMEOS Klinika Neustadt und Eutin, darüber berichtet, welche positive Wirkung Lachen auf Körper, Seele und Gedanken hat. Horchen Sie rein und machen Sie sich schlau! Ganz entspannt auf dem Sofa, bei der Fahrt zur Arbeit oder beim Bügeln.

Hier kommen Sie zu allen Podcast-Folgen:

[ameos.eu/aktuelles/publikationen/  
podcast-ameos-mittendrin](https://ameos.eu/aktuelles/publikationen/podcast-ameos-mittendrin)

## Neuer Leiter der Physiotherapie

UMFANGREICHES ANGEBOT  
AN PHYSIOTHERAPEUTISCHEN  
LEISTUNGEN BEI AMEOS

Yassin Bechikh ist seit dem 1. April 2023 neuer Teamleiter des Bereichs Physiotherapie im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven. Mit seinen 26 Jahren gehört er zu den jüngeren Abteilungsleitern im Klinikum. Keine Seltenheit bei AMEOS.

„Man wächst in seine Position hinein“, ist sich Yassin Bechikh sicher. Erst im September 2022 hatte er angefangen, als Physiotherapeut im Klinikum Mitte Bremerhaven zu arbeiten. Wenige Monate später wurde der Posten des Abteilungsleiters frei. Der zielstrebige und bescheidene Mann bewarb sich und überzeugte die Klinikleitung. Nun trägt er Verantwortung für ein sechsköpfiges Team – darunter erfahrene Spezialisten für handchirurgische Fälle, Amputationspatienten und Schmerztherapie. Parallel studiert Yassin Bechikh Angewandte Therapiewissenschaften, um seine Expertise auszubauen. „Unser Team ist wirklich sehr kollegial. Wir arbeiten alle auf Augenhöhe miteinander“, betont Yassin Bechikh.

### STATIONÄRE UND AMBULANTE BEHANDLUNG MIT HERVORRAGENDEM NETZWERK

Auf Augenhöhe wird auch mit den Patienten gearbeitet. Deswegen ist „nichts forcieren“ das Motto der jungen Führungskraft: „Wir zeigen dem Patienten während der Therapiemaßnahmen, was noch geht und bauen darauf dann graduell auf.“ Das motiviert und macht Mut. Schließlich können chronische Rückenbeschwerden oder ein komplizierter Schenkelhalsbruch nicht nur den Körper lahmlegen, sondern auch die Psyche angreifen. Doch das AMEOS-Team versteht es, Menschen körperlich und emotional wieder aufzurichten. Egal ob als stationärer Patient, Selbstzahler oder auf Rezept vom Hausarzt. Dank der direkten Anbindung an die Sektion für Schmerztherapie und weiteren spezialisierten Abteilungen erhalten AMEOS-Patienten eine ganzheitliche Behandlung mit kurzen Abstimmungswegen nach den neuesten wissenschaftlichen und therapeutischen Erkenntnissen.



▲ „Erfolge sind direkt sichtbar und motivierend – sowohl für Patient als auch Therapeut.“ – Yassin Bechikh, Teamleiter Physiotherapie AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven

Interesse an einer Ausbildung  
zum Physiotherapeuten (m/w/d)?  
Einfach QR-Code scannen!



### Ambulante Physiotherapie mit umfassenden Therapieangebot in allen drei AMEOS Klinika

- ✓ Physiotherapie/Krankengymnastik
  - ✓ Manuelle Therapie
- ✓ Medizinisches Gerätetraining
  - ✓ Sturzprävention
  - ✓ Atemtherapie
  - ✓ Elektrotherapie
  - ✓ Kontinenztraining
- ✓ Klassische Massage und Fußreflexzonenmassage
  - ✓ Manuelle Lymphdrainage
  - ✓ Kinesio Taping
  - ✓ Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage

Terminvereinbarungen und mehr Infos erhalten Sie unter:

**AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven**

T: 0471 4805 3675

**AMEOS Klinikum Am Bürgerpark Bremerhaven**

T: 0471 182 1723

**AMEOS Klinikum Seepark Geestland**

T: 04743 893 2285



# GRÜNE DAMEN

Sie schenken den Patienten ihre Zeit

**Wenn Regina Krämer und Margrit Harnisch von ihrem Engagement als „Grüne Damen“ berichten, dann strahlen sie. Gemeinsam mit vier Mitstreiterinnen besuchen sie ehrenamtlich Patientinnen und Patienten in den AMEOS Klinika Am Bürgerpark Bremerhaven und Seepark Geestland. Dabei bieten sie ein offenes Ohr, nette Gespräche und willkommene Ablenkung vom Krankenhaus-Alltag.**

„Einmal die Woche verschenken wir Zeit“, fasst Regina Krämer

ihre Tätigkeit zusammen. An einem festgelegten Tag gehen die „Grünen Damen“ – meist zu zweit – über eine Station des Klinikums. Sie klopfen an jede Tür, stellen sich vor, suchen das Gespräch. Das erfolgt in enger Zusammenarbeit mit dem Personal der AMEOS Klinika.

So ein Rundgang über eine Station dauert in der Regel zwei bis drei Stunden. Oder eben länger, wenn es viel zu erzählen gibt. „Unser Angebot wird dankbar angenommen. Wir sind immer wieder erstaunt,

wie viel Freude wir den Menschen machen können“, sagt Regina Krämer. Die Gespräche drehen sich um alle möglichen Themen, nicht nur um Krankheiten. „Es wird oft lautstark gelacht“, weiß Margrit Harnisch.

## SPEZIELLE SCHULUNG

Dennoch erleben die „Grünen Damen“ am Krankenbett auch Belastendes: Menschen ohne Angehörige, schwere Krankheiten, Todesfälle. Die Ehrenamtlichen tauschen sich nach jedem Einsatz

## EHRENAMTLICHE GESUCHT

Wer sich in Bremerhaven für die „Grünen Damen und Herren“ engagieren will, kann sich unter 0471/182 1350 melden und dort auf dem Anrufbeantworter seine Kontaktdaten hinterlassen. Die Kontaktaufnahme ist unverbindlich.

über das Erlebte aus und kommen einmal im Monat mit einer Seelensorgerin zusammen. Außerdem sind sie für den Umgang mit solchen und vielen anderen Situationen geschult.

Die Ortsgruppe Bremerhaven wurde 2001 gegründet. Regina Krämer ist seit 2015 dabei und seit 2019 Einsatzleiterin. Margrit Harnisch kam 2018 dazu. Beide sind Bankkauffrauen im Ruhestand. Nach dem Renteneintritt vermissen sie die Kommunikation mit anderen Menschen. Außerdem, sagen sie, wollen sie gerne etwas Sinnvolles für die Gesellschaft tun. Das verbinde ihr Ehrenamt miteinander.



▲ "Wir kriegen sehr viel zurück", freut sich Margrit Harnisch.

## BELASTBARKEIT IST WICHTIG

Allerdings fehlt es an Mitstreiterinnen. „Vor Corona waren wir zwölf Frauen, jetzt haben wir uns halbiert“, erklärt Regina Krämer. Das reiche nicht, um alle Stationen regelmäßig zu besuchen. „Deshalb suchen wir dringend Verstärkung“, appelliert die Leiterin. Mitmachen kann grundsätzlich jeder, der an einem Tag in der Woche zwei bis drei Stunden übrig hat. „Von 25 bis 70 Jahren“ – gerne auch Männer. Mitbringen sollten sie eine offene und kommunikative Art, Zuverlässigkeit und Diskretion. Außerdem sind psychische und physische Belastbarkeit wichtig.

Zunächst gibt es ein unverbindliches Vorgespräch. Dann können die Interessierten bei einem Rundgang über eine Station dabei sein. Es folgt eine mehrtägige Schulung durch den Dachverband. Vermittelt werden dabei unter anderem Gesprächstechniken und der richtige Umgang mit erkrankten Menschen. Die Mitarbeit ist ehrenamtlich und unentgeltlich. „Wir bieten gute Zusammenarbeit in einem netten Team“, sagt Regina Krämer. Dazu gibt es eine sinnvolle Aufgabe und sehr viel Dankbarkeit.



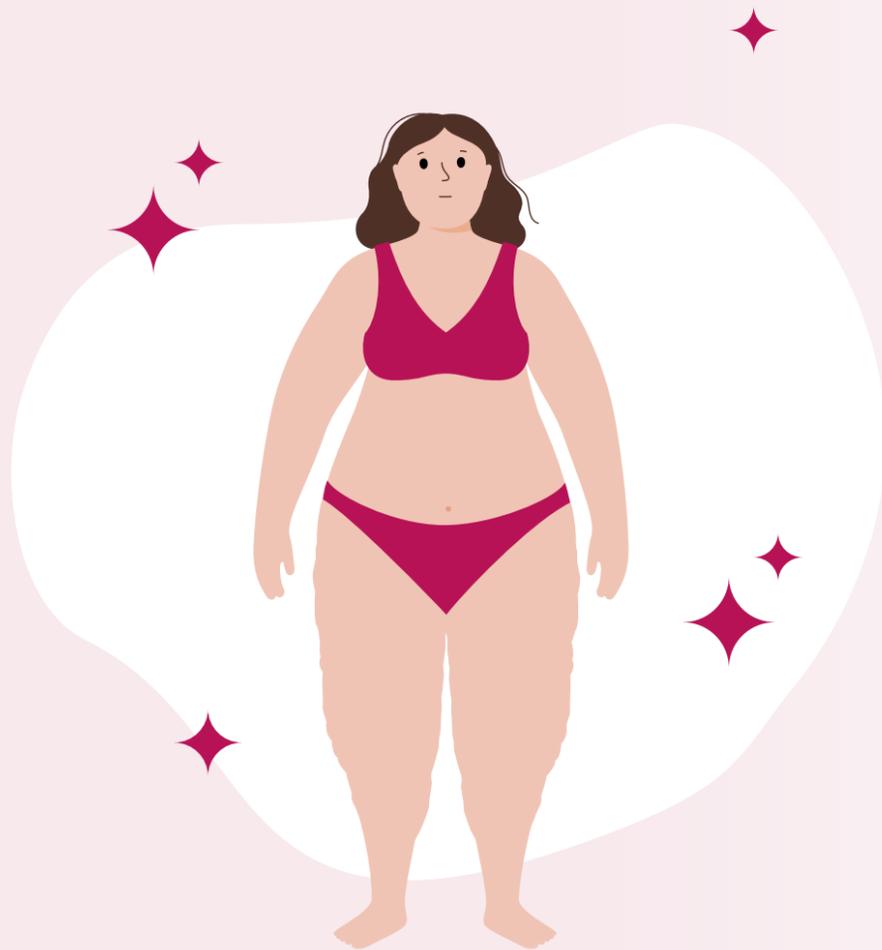
▲ "Wir klopfen an jede Tür": Einsatzleiterin Regina Krämer.



## GRÜNE DAMEN UND HERREN

Unter den Dachverbänden der evangelischen Kranken- und Altenhilfe sowie der katholischen Krankenhaus-Hilfe sind deutschlandweit rund 10.000 ehrenamtliche „Grüne Damen und Herren“ aktiv. Sie bringen sich in rund 500 Krankenhäusern und 250 Altenpflege-Einrichtungen ein. Zu erkennen sind sie am grünen Kittel und Halstuch. ■ LE

[ekh-deutschland.de](http://ekh-deutschland.de)



## Schmerzhafte Schwellungen DURCH LIPÖDEM

### ABSAUGEN NIMMT DIE LAST

Die Ursachen für die Lipödem genannte Entzündung von Fettzellen sind bisher nicht bekannt. Klar ist aber: Jede siebte bis zehnte Frau leidet unter den schmerzhaften Schwellungen. Dr. Franz Stefan Biber, Chefarzt der Klinik für Plastische-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie am AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven, nutzt ein effektives und schonendes Absaug-Verfahren, um das geschwollene Fett zu entfernen und den Schmerz zu lindern.



Dr. Franz Stefan Biber

▲ Chefarzt der Klinik für Plastische-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie am AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven

Das Krankheitsbild Lipödem ist noch wenig im Bewusstsein der Patienten – und zum Teil auch der Ärzte – verankert, erklärt Dr. Biber. Dadurch werde die ohnehin komplizierte Diagnosefindung weiter erschwert. Es gibt aber deutliche Symptome. „Bei einem Lymphstau zum Beispiel ist es typisch, dass das ganze Bein mit Fuß anschwillt. Beim Lipödem, das ist eines der typischen Merkmale, bleiben die Füße unterhalb der Knöchel zierlich“, erläutert der Chefarzt.

#### MEISTENS BEINE BETROFFEN

Weitere Anzeichen für ein Lipödem: Blaue Flecken, die scheinbar grundlos auftreten sowie Schmerzen im geschwollenen Bereich und Verhärtungen im Fettgewebe. Betroffen sind meist die Beine, teilweise auch die Arme. Und es erkranken fast ausschließlich Frauen, häufig nach einer hormonellen Umstellung. „Pubertät, Schwangerschaft, aber auch Wechseljahre können den Beginn auslösen“, fasst Dr. Biber zusammen.

Ein Lipödem sollte möglichst früh behandelt werden. Denn es kann sich über drei Phasen verschlimmern. Angefangen bei leichter Schwellung mit festerem Gewebe über ertastbare Knoten bis hin zum Entstehen von überhängenden Taschen oder Flügeln. Bei steigendem Druck staut sich die Lymphe immer stärker.

#### SCHONENDE UND EFFEKTIVE BEHANDLUNG

Sobald ein Lipödem diagnostiziert ist, beginnt die konservative Therapie mit Lymphdrainagen und Stützstrümpfen – was sehr beschwerlich und schmerzhaft sein kann. Ein Schritt, der langanhaltende Erleichterung

mit sich bringt, ist die Liposuktion. Dabei werden die entzündeten Fettzellen aus dem Körper abgesaugt.

Dr. Biber wendet als besonders schonende Form die wasserstrahlassistierte Fettabsaugung an. Dafür schneidet der Chirurg wenige Millimeter große Öffnungen in die geschwollene Körperregion. Durch diese Öffnungen lässt sich eine Kanüle in das Fettgewebe schieben. „Ein Wasserstrahl schießt die Fettzellen aus dem Verbund und gleichzeitig werden sie aufgesaugt“, erläutert Dr. Biber. Eine Behandlung dauert etwa drei Stunden, je nach Intensität des Lipödems sind bis zu fünf davon nötig.

„Wir entfernen nicht die Entzündung. Aber wir nehmen den Druck raus. Nach der Behandlung geht es allen Patientinnen besser“, weiß der Chefarzt. Auch optisch sind Beine oder Arme wieder hergestellt. Begleitend gibt es anschließend Lymphdrainagen und Kompressionstherapie. Das Lipödem kann zwar, teilweise auch an anderer Stelle, zurückkehren. Durch die Liposuktion besteht dennoch die Chance, dauerhaft und ohne ständige Therapie beschwerdefrei zu bleiben.

#### VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE BEHANDLUNG

Damit die Krankenkasse eine Liposuktion bewilligt, muss die Patientin:

- ✓ ein Lipödem im Stadium 3 haben
- ✓ einen Body-Mass-Index (BMI) unter 35 haben oder einen BMI unter 40 und in einer Diät-Therapie sein
- ✓ ein halbes Jahr ohne Erfolg konservativ therapiert worden sein

Der Eingriff ist auch als Selbstzahler-Leistung möglich. Laut Dr. Biber ergibt die Absaugung durchaus bereits im frühen Stadium Sinn. Voraussetzung für die Liposuktion ist immer, dass die Patientin ihr Gewicht hält und so eine Vermehrung der Fettzellen vermeidet. ■ LE