

Das Magazin unserer vier Krankenhäuser

Klinikum Bremen-Mitte | Klinikum Bremen-Nord | Klinikum Bremen-Ost | Klinikum Links der Weser

## FORTSCHRITT MAL 4

Heilende Membran  
aus der Plazenta

## WAS MACHEN EIGENTLICH...

...die Grünen Damen  
am Krankenhaus?

# Die Kraft des Essens

Wie wir uns mit gesunder Ernährung  
vor Krankheiten schützen können



A wicker basket overflowing with fresh autumn produce. In the foreground, a large orange pumpkin sits prominently. To its right are several bright red apples and a cluster of vibrant yellow flowers with dark centers. To the left, there are several brown-skinned potatoes and green beans. The basket is set against a backdrop of lush green leaves with prominent red veins, likely Swiss chard. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting a sunny day. The word "Editor" is overlaid in a large, white, serif font in the upper right quadrant.

# Editor

# ial



## Liebe Leserin, lieber Leser,

wussten Sie, dass die Deutschen bloß etwa ein Zehntel ihres Einkommens für Ernährung ausgeben? Das hängt natürlich auch damit zusammen, dass Lebensmittel in den vergangenen Jahrzehnten hierzulande immer günstiger geworden sind. Aber im Vergleich mit anderen Nationen wie etwa Frankreich beschäftigen sich Menschen hier noch vergleichsweise wenig mit diesem Leib-und-Magen-Thema.

Dabei steckt in einer gesunden Ernährungsweise so viel Kraft. Mit dem richtigen Ernährungsplan können wir Krankheiten wie Diabetes, Adipositas und sogar Krebs vorbeugen. Das richtige Essen kann auch dabei helfen, im Krankheitsfall wieder schneller gesund zu werden.

Kaum etwas symbolisiert die Kraft des Essen so gut wie Comic-Figur Popeye, die dieses Mal unseren Titel schmückt. Aber Spinat ist da natürlich nicht alles. Wie Sie die Kraft des Essens richtig nutzen können, haben wir mit unseren Ernährungsexperten der Gesundheit Nord erörtert. Wir zeigen Ihnen in dieser Ausgabe, wie sehr es gerade in den ersten Lebensjahren auf eine gesunde Ernährung ankommt. Wir haben Ernährungsberaterinnen bei ihrer Arbeit begleitet und wir gehen Ernährungsmythen auf den Grund.

Und es gibt noch viel mehr zu lesen: Patienten haben uns wieder ihre Krankenhausgeschichte erzählt. Wir waren zu Besuch bei Eltern, die auf das erste Jahr mit ihrem frühgeborenen Sohn zurück blicken. Wir haben einen Mann getroffen, der erzählt wie er sich mit medizinischer Hilfe von seiner Alkoholsucht befreite. Und wir haben eine Familie dabei begleitet, wie sie mit chirurgischer Unterstützung den Verbrühungs-Unfall ihrer kleinen Tochter überstanden hat.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Jutta Dervedde  
Geschäftsführerin Medizin  
der Gesundheit Nord

# Inhalt

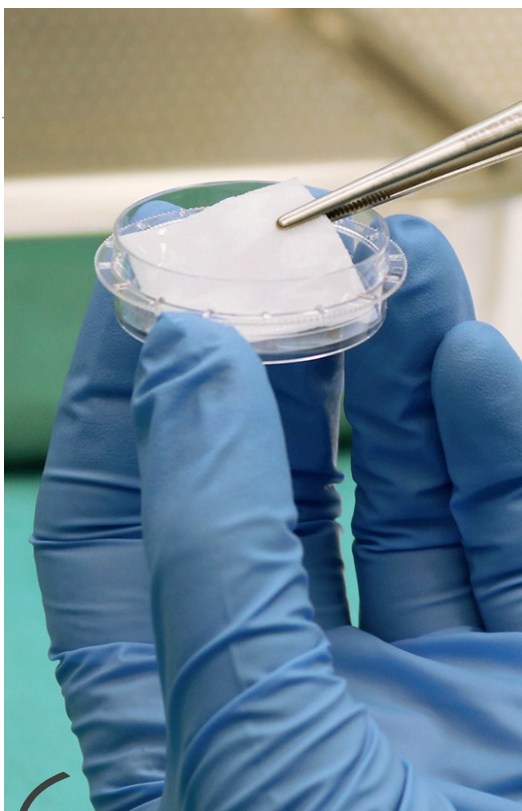
## Die Kraft des Essens **6**

Wie wir uns mit gesunder Ernährung vor Krankheiten schützen können



## Was machen eigentlich... **28** ...die Grünen Damen?





## 26 Die heilende Membran aus der Plazenta

Wie die Haut des Mutterkuchens bei Wunden helfen kann



## 22 Die heiße Gefahr

Wenn Kinder sich verbrennen

Ausgabe 4 | 2017

### 6 TITELTHEMA

#### DIE KRAFT DES ESSENS

Wie wir uns mit gesunder Ernährung vor Krankheiten schützen können

#### 8 Die Menge macht das Gift

Interview mit einem Ernährungsmediziner

#### 10 Gerüchteküche

Ernährungsmythen auf der Spur

#### 12 Gefährlicher Diäten-Hype

Wenn Eltern die Ernährung ihrer Kinder umstellen

#### 14 „Der Mensch ist nur, wenn er isst“

Wie der Genesungsprozess von der Ernährung abhängt

#### 16 Wenn Übergewicht krank macht

Was man gegen Adipositas tun kann

#### 18 AKTUELL MAL 4

Neues aus unseren Krankenhäusern

#### 21 NAH DRAN

##### Patienten erzählen ihre Geschichte

Wie ein Alkoholkranker der Sucht entkam  
Die heiße Gefahr – Wenn Kinder sich verbrennen  
Ein Jahr mit Mats – Zu Besuch bei Frühchen-Eltern

#### 26 FORTSCHRITT MAL 4

##### Forschung und neue Technik

Die heilende Membran aus der Plazenta

#### 28 WAS MACHEN EIGENTLICH...

...die Grünen Damen?

#### 29 ABGEHORCHT – DIE KOLUMNE

Im Schwitzkasten



# Die Kraft des Essens

Wie wir uns mit gesunder Ernährung  
vor Krankheiten schützen können



# Die Menge macht das Gift

Ernährungsmediziner Prof. Dr. Johann Ockenga über das Potenzial von gesundem Essen – und wie wir es am besten nutzen

**Herr Prof. Ockenga, welchen Stellenwert hat das Thema Ernährung in Deutschland?**

**Prof. Dr. Johann Ockenga:** Bei vielen Menschen leider noch einen viel zu geringen. Dabei kann die Art und Weise, wie wir uns ernähren, sich in großem Maße auf unsere Gesundheit auswirken. Da schlummert ein riesiges Potenzial, das noch viel stärker von jedem Einzelnen genutzt werden sollte. Durch eine gesunde Ernährung können wir schließlich das Risiko für bestimmte Krankheiten deutlich senken.

**Für welche denn?**

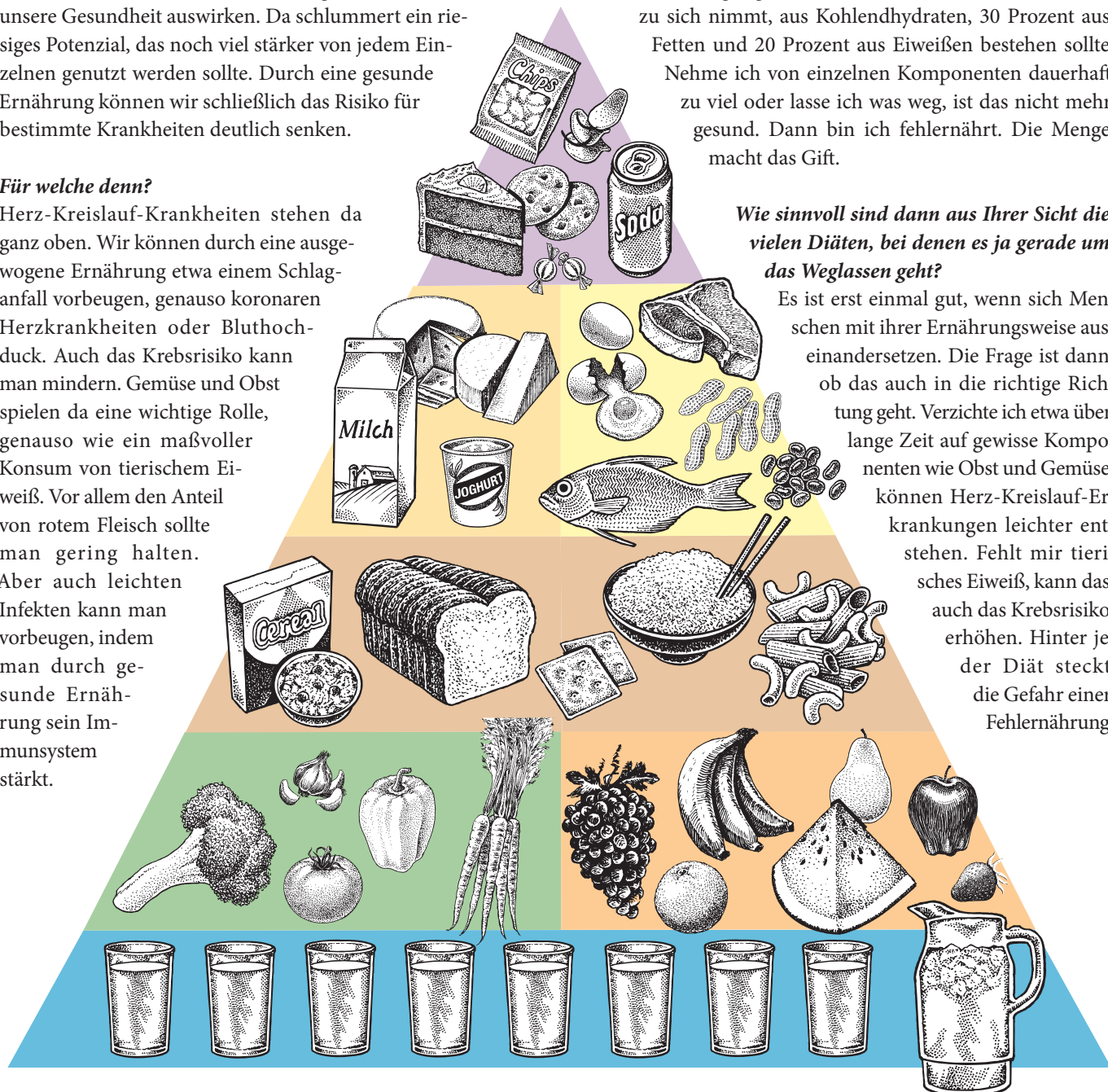
Herz-Kreislauf-Krankheiten stehen da ganz oben. Wir können durch eine ausgewogene Ernährung etwa einem Schlaganfall vorbeugen, genauso koronaren Herzkrankheiten oder Bluthochdruck. Auch das Krebsrisiko kann man mindern. Gemüse und Obst spielen da eine wichtige Rolle, genauso wie ein maßvoller Konsum von tierischem Eiweiß. Vor allem den Anteil von rotem Fleisch sollte man gering halten. Aber auch leichten Infekten kann man vorbeugen, indem man durch gesunde Ernährung sein Immunsystem stärkt.

**Was verstehen Sie genau unter einer gesunden Ernährung?**

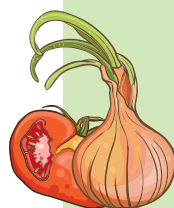
Die Ausgewogenheit muss stimmen. Das bedeutet, dass alle Nährstoffe, die mein Körper nicht selbst bilden kann, in der richtigen Menge über die Nahrung kommen sollten. Als Faustregel gilt, dass 50 Prozent Kalorien, die man zu sich nimmt, aus Kohlendhydraten, 30 Prozent aus Fetten und 20 Prozent aus Eiweißen bestehen sollte. Nehme ich von einzelnen Komponenten dauerhaft zu viel oder lasse ich was weg, ist das nicht mehr gesund. Dann bin ich fehlernährt. Die Menge macht das Gift.

**Wie sinnvoll sind dann aus Ihrer Sicht die vielen Diäten, bei denen es ja gerade um das Weglassen geht?**

Es ist erst einmal gut, wenn sich Menschen mit ihrer Ernährungsweise auseinandersetzen. Die Frage ist dann, ob das auch in die richtige Richtung geht. Verzichte ich etwa über lange Zeit auf gewisse Komponenten wie Obst und Gemüse, können Herz-Kreislauf-Erkrankungen leichter entstehen. Fehlt mir tierisches Eiweiß, kann das auch das Krebsrisiko erhöhen. Hinter jeder Diät steckt die Gefahr einer Fehlernährung.







### **Wie gesund können dann Vegetarier leben?**

Kein Fleisch zu essen, ist ja auch eine Diätform. Gerade das tierische Eiweiß zu ersetzen, ist da eine echte Herausforderung, kann aber etwa durch Milchprodukte gelingen. Komplizierter wird es bei Veganern. Da muss man zum Beispiel schon ganz schön viele Kichererbsen essen, um fehlende Proteine zu kompensieren. Menschen brauchen die Vielfalt. Sie sollte der Kern unserer Ernährung sein. Ansonsten stelle ich meinen Körper irgendwann vor Probleme. Mangelernährung und Adipositas können vor allem die Folge sein.

**„Hinter jeder Diät steckt die Gefahr einer Fehlernährung.“**

### **Welche Rolle kann die Ernährung darüber hinaus bei schwer erkrankten Menschen im Krankenhaus spielen?**

Die Ernährungsmedizin ist ein Querschnittsfach und bietet ein großes Potenzial, besonders im onkologischen, geriatrischen, gastroenterologischen und viszeralen Bereich. Mit Ernährung können wir natürlich keinen Krebs oder Herzkrankheiten heilen. Aber wir können den Krankheitsverlauf mit einer passenden Ernährung positiv beeinflussen. Mit einer guten Eiweiß- und Kalorienzufuhr kommen Patienten besser wieder auf die Beine. Der beste Effekt wird übrigens mit zusätzlicher, angemessener Bewegung erreicht.

### **Wie kann die Klinik da unterstützen?**

Unsere Aufgabe ist es auch, für Patienten ein geeignetes, individuelles Ernährungskonzept zu finden. Eines, das auf den jeweiligen Gesundheitszustand ausgerichtet ist. Wir verfügen da über ein ganzes Team an Ernährungsberatern und -mediziner an den einzelnen Standorten. Diese sind zudem über einen standortübergreifenden Ernährungskreis im Klinikverbund gut miteinander vernetzt. Am Klinikum Mitte haben wir zudem ein Pilotprojekt eingeführt. Ein Screening, über das Patienten zu Beginn zu ihrer Ernährung und ihrem Risiko für eine Mangelernährung befragt werden und dadurch Ist-Situation und notwendiger Interventionsbedarf von uns besser eingeschätzt werden können.

## **Mediterran!**

Vor allem die mediterrane Küche gilt als besonders ausgewogen. Das heißt: Der Anteil von rotem Fleisch (Schwein, Rind, Lamm) wird gering gehalten. Stattdessen stehen fettärmeres Geflügel und an ungesättigten Fetten reicher Fisch im Fokus. Hinzu kommt ein großer Anteil an ballaststoffreichen Gemüsesorten wie Zucchini, Paprika, Tomaten und Zwiebeln. „Es sind im Grunde keine komplizierten Verhaltensweisen nötig, um sich gesund zu ernähren“, sagt Prof. Johann Ockenga.

## **Mahlzeit<sup>x3</sup>**

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot. Diese drei Hauptmahlzeiten stehen auch heute noch bei den meisten Deutschen im Mittelpunkt. Diesen Rhythmus sollte man sich beibehalten, findet Prof. Johann Ockenga. Laut dem Ernährungsmediziner gibt es aber auch den Trend, dass insgesamt zu viel und zu schnell gegessen wird. Das belastet den Darm. Mehr als eine Zwischenmahlzeit sei nicht nötig, wenn die Hauptmahlzeiten ausgewogen sind. Dem Körper tue es gut, auch mal mehrere Stunden nichts zu essen.

**Prof. Dr. Johann Ockenga** ist Chefarzt der Medizinischen Klinik II am Klinikum Bremen-Mitte und Experte im Bereich Gastroenterologie, Endokrinologie und Ernährungsmedizin. Ockenga ist aktuell Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin.



# GERÜCHTE Küche

## **Brot macht dick und ist ungesund**

Gerade für die Verfechter kohlehydratarmer Nahrung steckt der Teufel oft im Brot: Es mache dick und trage sogar Mitschuld an Diabetes. Das ist so allerdings nicht richtig: Gerade Vollkornbrot (echtes Vollkornbrot, kein mit Malz eingefärbtes Weißbrot) hat sehr viel Ballaststoffe. Die sind gesund und machen satt. Außerdem liefert es verschiedene Vitamine sowie Iod, Fluor, Magnesium und Zink.

## **Ernährungsmythen auf der Spur**

Dickmacher? Fitmacher? Oder doch Krankmacher? Über unsere Lebensmittel gibt es Tausende Weisheiten, doch welche stimmen und welche sind falsch? Wir haben einige Ernährungsmythen mit Ernährungsmediziner Privatdozent Dr. Jan-Michel Otte genauer unter die Lupe genommen. Zu Besuch in unserer Gerüchteküche.



## **Bio-Lebensmittel sind gesünder**

Nicht unbedingt. Laut einer Analyse der Stanford University, die in der Fachzeitschrift „Annals of Internal Medicine“ veröffentlicht wurde, sind biologische Lebensmittel kaum oder gar nicht nährstoffreicher. Öko-Lebensmittel enthalten nicht mehr Vitamine und nicht weniger Krankheitserreger als Lebensmittel aus nicht-biologischem Anbau. Lediglich das Risiko, dass Obst und Gemüse Pflanzenschutzmittel beinhalten, ist bei Bio-Lebensmitteln geringer.

## **Milch ist ungesund und Vollmilch macht dick**

Milch kann ganz sicher ein wesentlicher Bestandteil einer gesunden Ernährung sein. Wer Milchzucker (Laktose) verträgt und nicht gegen Milchbestandteile allergisch ist, kann sie ohne Angst verzehren. Milch hat einen hohen Anteil wichtiger Nährstoffe wie z.B. Kalzium, Jod, hochwertige Eiweiße, vielfältige Fettsäuren. Langzeitstudien zeigen, dass bei regelmäßigem Konsum von Milch und Milchprodukten das Risiko für Schlaganfälle, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes oder Darmkrebs sinkt.

### Kaffee macht krank

Falsch! Kaffee hat viele gesundheitsfördernde Effekte. Allein ein starker Anstieg von Blutdruck und Herzfrequenz bei übermäßigem Konsum könnte schädlich sein. Entgegen der früheren Meinung „entwässert“ Kaffee auch unseren Körper nicht. Der Einfluss auf den Wasserhaushalt ist gering, so dass Kaffee heute in die Flüssigkeitsbilanz des Tages miteinbezogen wird.



### Saures macht lustig

Um 1700 bedeutete „lustig“ so viel wie „gelustig“. Also: „auf etwas Lust haben“. Gemeint ist die Lust auf Essbares. Genau betrachtet macht sauer also nicht lustig sondern hungrig! Die Säure reizt nicht unsere Lachmuskeln, sondern regt den Speichelfluss und die Magensäureproduktion an. Deshalb finden sich in vielen Vorspeisen, Antipasti oder Tapas auch Gurken, Kapern, sauer eingelegte Pilze, Auberginen und Meeresfrüchte.



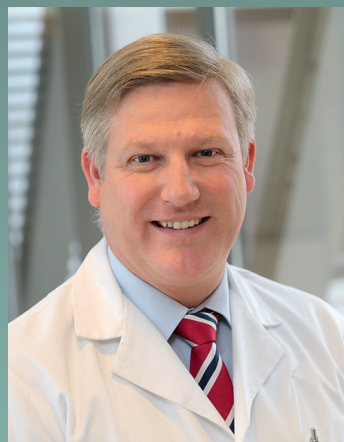
### Frisches Gemüse ist besser als Tiefgekühltes

Diese Aussage stimmt eindeutig nicht. Tiefkühlkost kann sogar gesünder sein als frische Lebensmittel. Das Gemüse, das im Tiefkühlfach landet, wird oft frisch vom Feld schockgefroren. Dadurch bleiben viele Vitamine erhalten, die licht-, luft- und wärmeempfindlich sind. Bei frischem Gemüse kann es dagegen vorkommen, dass es Tage lang in Kisten im Supermarktregal liegt und dadurch einen Großteil seines Vitamingehalts einbüßt.

### „Light“, „Leicht“ oder „Fettarm“ – das ist gesund und hilft beim Abnehmen

Die Lebensmittelindustrie hat den Trend zu bewusster Ernährung entdeckt und nutzt ihn mit Fitness- und Wellness-Begriffen gezielt aus. Oft werden jedoch Lebensmittel beworben, die alles andere als kalorienarm sind. Bei fettarmen Produkten wird der Geschmacksmangel häufig durch andere Inhaltsstoffe wie beispielsweise Stärke und Zucker ausgeglichen. Der Kaloriengehalt unterscheidet sich dann kaum, ist manchmal durch den hohen Zuckergehalt sogar höher und das „Light Produkt“ am Ende gar nicht gesund. Genau hinsehen lohnt sich!

**Privatdozent Dr. Jan-Michel Otte** ist Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Klinikum Links der Weser mit den Schwerpunkten Gastroenterologie, Hämatologie und Onkologie, Infektiologie, Diabetologie, Ernährungsmedizin und Stoffwechsel.



Mehr Mythen unter [www.gesundmalvier.de](http://www.gesundmalvier.de)



# Gefährlicher Diäten-Hype

Wenn Eltern die Ernährung ihrer Kinder selbst umstellen, kann das schnell ungesund werden.

Oft sind Bauchschmerzen nur der Auftakt für eine ungesunde Entwicklung. Bei Kindern können sie relativ häufig auftreten. Doch meist gibt es keine organischen Ursachen. Für viele besorgte Eltern sind Bauchschmerzen jedoch oft der Startschuss dafür, die Ernährung ihrer Kinder auf eigene Faust umzustellen. „Es ist geradezu ein Diäten-Hype entstanden, den wir Kindergastroenterologen gar nicht gutheißen“, sagt Dr. Martin Claßen, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am Klinikum Links der Weser, der auch als 1. Vorsitzender der Gesellschaft für pädiatrische Gastroenterologie und Ernährung (GPGE) aktiv ist. Ein aktueller Trend sei die glutenfreie Kost ohne den Beweis für eine lebenslange Unverträglichkeit gegenüber dem Gluten, das in den meisten Getreidesorten enthalten ist. Auch „beliebt“ sei die Lactoseintoleranz, ohne dass es eine ärztliche Diagnose dafür gibt, dass der „Betroffene“ Milchzucker nicht verträgt.

„Jede Diät kann zu Einschränkungen der Lebensqualität der Kinder führen“, warnt Claßen. Eine damit verbundene Mangel- oder Fehlernährung könne sogar die Entwicklung und die Gesundheit von Kindern langfristig gefährden. Zwar seien Ratschläge aus diversen Elternmagazinen oder Foren gut gemeinte Tipps, doch ergeben sich Risiken für eine Fehl- oder Mangelernährung. Viele Nährstoffe, auf die Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung besonders angewiesen sind, würden ihnen durch unnötige Diäten vorenthalten. Und nebenbei bekämen sie so den Eindruck, dass Lebensmittel eine Gefahr für sie sein könnten. Vor allem auf Mikronährstoffe wie Vitamin D, Folsäure, Eisen und Kalzium sollten Eltern bei der Ernährung ihrer Kinder achten. Kalzium etwa ist wichtig für den Knochenaufbau. Der Bedarf ist bei Kindern und Jugendlichen besonders hoch und sollte vor allem über Milchprodukte gedeckt werden. Bekommen Kinder zu wenig von dem Nährstoff, „gibt es akut zwar keine Symptome, dafür steigt das Risiko einer späteren Osteoporose (Knochenschwund)“, sagt Claßen. Ebenfalls wichtig für den Knochenstoffwechsel ist Vitamin D, genauso für die Entwicklung des Immunsystems. Bei einem Mangel besteht die Gefahr, dass sich Allergien und echte Unverträglichkeiten bilden.

Ein besonderes Problem stellen aus Sicht der Gastroenterologen aktuell die sogenannten FODMAP-Diäten dar. FODMAP ist eine Gruppe umwandelbarer Kohlenhydrate wie Laktose, Fruktose sowie Lebensmittelzusatzstoffe wie Sorbitol, Isomaltit oder Xylit, die in vielen industriell verarbeiteten Lebensmitteln vorkommen. Diese Kohlenhydrate sind auch in Naturprodukten wie Früchten, Honig, Weizen, Knoblauch, Zwiebeln und Insulin in Gemüsen wie Bohnen, Sojabohnen und Linsen enthalten. Lässt man all das weg, wird die Ernährung schnell einseitig. „Wenn diese Diät, deren Wirksamkeit kaum belegt ist, nicht von Experten begleitet wird, ist die Gefahr einer Mangelernährung sehr groß“, sagt Dr. Martin Claßen.

Bei körperlichen Beschwerden wie den häufigen Bauchschmerzen sollten Kinder unbedingt ärztlich untersucht werden. Es stehen eine Reihe einfacher Untersuchungsverfahren für Kinder zu Verfügung, um den Verdacht präzise abklären zu können. Gemeinsam könne man die beste und verträglichste Therapiemethode und eine passende Ernährung finden und den Prozess überwachen. So gebe es sogar Fälle, bei denen eine Unverträglichkeit wieder verschwunden ist, nachdem die Ernährung nur vorübergehend umgestellt wurde. „Wir Kindergastroenterologen haben die Fachkenntnisse über Erkrankungen im Bauch“, sagt der Arzt. Eltern sollten sie bei Problemen für ihre Kinder nutzen.

## Auf die ersten Jahre kommt es an



Die Ernährung ist besonders in den ersten vier Lebensjahren grundlegend für die spätere Entwicklung. Durch die Muttermilch, die alles liefert, was die Kleinen brauchen, sind Säuglinge gut versorgt. „Doch in den ersten Monaten nach dem Abstillen läuft vieles in eine falsche Richtung“, sagt Dr. Martin Claßen, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am Klinikum Links der Weser. Genau dann lernen Kleinkinder die selbstbestimmte Nahrungsaufnahme, Vorlieben in Bezug auf Geschmack oder Konsistenz werden geprägt. „Leider entsprechen die Vorbilder in der Erwachsenenernährung nicht immer den Empfehlungen einer optimalen Kost für Kleinkinder“, sagt Claßen. Eine Fehl- und Mangelernährung könne gerade in dieser Lebensphase negative Einflüsse auf die motorische und psychische

Entwicklung haben. Und gerade in den ersten Lebensjahren erfolge die metabolische Programmierung. Das heißt: diese Jahre können grundlegend dafür sein, wie groß später das Risiko ausfällt, an Fettleibigkeit (Adipositas), Diabetes (Zuckerkrankheit), Herz-Kreislauf-Krankheiten oder einer Stoffwechselstörung zu erkranken. Aber was machen Eltern in dieser Phase am häufigsten falsch? „Kleinkinder bekommen hierzulande zu viel eiweiß- und salzhaltige Nahrung. Das erhöht zum Beispiel frühzeitig das Adipositas-Risiko“, sagt Claßen. Außerdem äßen sie zu viel Fleisch, Wurst und Eier und tranken insgesamt zu wenig, dafür aber zu oft gesüßte Getränke. Zudem fehle häufig genügend Vitamin D, Folsäure und Eisen im Essen. Da könne man mit mehr Gemüse, Brot, Fisch und pflanzlichen Fetten gegensteuern.



### WIE GESUND IST EIGENTLICH SPINAT?

Spinat enthält mehr Eisen als viele andere Gemüsesorten. Doch anders als die Comicfigur Popeye sollte man ihn nicht unbedingt aus der Dose essen, da darin viele Nährstoffe – neben Eisen auch Vitamin C, Magnesium oder Kalium – bereits verloren gegangen sind. Lieber frisch als Salat oder nur kurz erhitzt auf den Tisch. Die ebenfalls enthaltene Oxalsäure führt allerdings dazu, dass der Körper nur einen geringen Teil des Eisens aufnehmen kann. Doch zusammen mit Brokkoli, Zitrusfrüchten, Tomaten oder Kartoffeln kann das Eisen besser verwertet werden.



**Dr. Martin Claßen ist Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin.**  
**Sie erreichen die Klinik unter 0421 879 1444, die Kinderambulanz unter 0421 879 1322**

# „Der Mensch ist nur, wenn er isst“

Die richtige Ernährung kann nicht nur das Erkrankungsrisiko verringern, sie kann bereits schwerkranken Menschen genauso gut helfen, wieder auf die Beine zu kommen. Aber wie? Wir haben eine Ernährungsberaterin am Klinikum Bremen-Mitte dazu getroffen.

Irmela Ubben hat einen einfachen aber einprägsamen Satz parat. Sie sagt: „Der Mensch ist nur, wenn er isst.“ Ubben sagt das aus Erfahrung. Sie ist seit vielen Jahren Ernährungsberaterin am Klinikum Bremen-Mitte. Und sie erlebt täglich hautnah, wie gut die richtige Ernährung schwerkranken Patienten helfen kann, bei Kräften zu bleiben. „Gerade durch Krebserkrankungen sind Patienten oft mangelernährt, manche abgemagert und so völlig kraftlos“, sagt Ubben.

Insbesondere im Krankheitsfall könne eine Mangelernährung dramatische Folgen haben, sogar eher zum Tod führen als die Grunderkrankung. Es ist ein immer wiederkehrendes Problem: Durch den Tumor und die anstrengenden Therapien benötigen viele Patienten eine erhöhte Kalorien- Fett- und Eiweißzufuhr. Doch gleichzeitig mögen die Betroffenen meist nur wenig oder gar nichts essen. Viele haben eine ausgeprägte Abneigung gegen Fleisch, andere einen verfälschten Geschmack oder sie können wegen eines Tumors im Mund oder Halsbereich gar nicht essen oder schlucken. Für jeden Einzelnen stimmen Ärzte gemeinsam mit Ernährungsberaterinnen eine geeignete Ernährung ab. Die Stufen reichen von Wunschessen über speziell angereichertes, sehr nährstoffhaltiges Essen, Zusatzdrinks bis hin zur Sonden- und Infusionsnahrung.

„Viele denken bei Sonden-Ernährung, dass das nun die Endstation ist. Doch das stimmt überhaupt nicht“, sagt Fachkrankenpflegerin Tanja Meyer, die am Klinikum Bremen-Mitte ausschließlich Patienten betreut, die über Sonden oder Infusionen ernährt werden. „Wenn ich einen Halstumor bestrahle, ist das



Irmela Ubben  
Ernährungsberaterin

wie ein Sonnenbrand im Hals. Da kann man einfach nicht essen“, erklärt sie. Dann gebe es zu einer Ernährung über eine Sonde oder über einen Venenkatheter keine Alternative. Bei anderen

*Mit dem richtigen Nährstoffmix werden Patienten viel schneller wieder gesund.*

sei viel Zuspruch nötig. „Die Patienten werden viel schneller wieder gesund und fühlen sich auch schneller wieder besser, wenn sie in dieser schwierigen Zeit mit dem richtigen Nährstoffmix versorgt werden. Diesen Mix können wir exakt bestimmen“, erklärt Irmela Ubben.

Klingen die akuten Beschwerden ab, werden die Patienten langsam wieder ans Essen gewöhnt. Dann wird die zugeführte Ernährung zurückgefahren, aber noch so lange beibehalten, bis es durch spezielle Diäten mit vielen Kalorien

auch ganz ohne geht. „Dazu muss aber der Appetit wieder da sein“, sagt die Ernährungsberaterin. Dann empfiehlt sie in Gesprächen mit Patienten und Angehörigen geeignete Kochbücher und berät zum Umgang mit Fetten und Eiweißen. „Muss die Fettzufuhr gesteigert werden, kann man mit guten, wohlschmeckenden Ölen kochen, aber auch mal richtig Sahne an die Suppe geben“, sagt sie. Dabei gilt es, viele individuelle Bedürfnisse zu beachten. Essen ist ein existenzielles und auch oft emotionales Thema. Da braucht es Fingerspitzengefühl. Der Umgang mit dem Essen ist auch für Angehörige manchmal heikel. Ubben weiß, dass viele mit liebevoll selbst gekochten Köstlichkeiten helfen möchten. Doch der Appetit bei den Patienten sei oft einfach nicht vorhanden oder sehr schwankend. „Das führt zu vielen Krisen.“

Um das Risiko von Mangelernährung einzudämmen, fordern Ernährungsmediziner wie der Bremer Chefarzt Prof. Dr. Johann Ockenga, flächendeckend Ernährungsscreenings in Krankenhäusern einzuführen. Seine Klinik geht aktuell als Vorreiter mit dem von der Europäischen Gesellschaft für Klinische Ernährung und Stoffwechsel empfohlenen „Nutritional Risk Screening“ vorweg. Dieser einfache Fragebogen soll dabei helfen, die Ernährungssituation von Beginn an besser einschätzen zu können und eine Mangelernährung schneller festzustellen.

Darüber hinaus stimmen sich die Ernährungsberater aller Gesundheit-Nord-Häuser regelmäßig über neue Konzepte, Studien und Methoden ab und erarbeiten gemeinsam Informationsmaterial für Patienten und Angehörige.



## Mangelernährung – unterschätze Gefahr

Mehr als 1,5 Millionen Deutsche leiden unter einer Mangelernährung. „Das Thema spielt für uns eine immer größere Rolle“, sagt Prof. Dr. Johann Ockenga, Chefarzt am Klinikum Bremen-Mitte. Besonders ältere und allein lebende Menschen aber auch chronisch Erkrankte seien von einer Mangelernährung bedroht. Viele ernährten sich einseitig, weil sie sich selbst nur noch schlecht versorgen, unter finanzieller Armut leiden oder niemanden haben, der unterstützen kann. „Wir müssen zwischen Unterernährung und Fehlernährung unterscheiden“, sagt Ockenga. Bei Ersterem werde der Energie-, Protein- und Nährstoffbedarf durch die Nahrung langfristig nicht gedeckt. Vor allem bei Kindern kann das zu einer Unterentwicklung, zu schweren Folgekrankheiten oder im Extremfall bis zum Tod führen. Bei der Fehlernährung dagegen gehe es vordergründig um Vitamin- und Mineralstoffmangel, der sich gravierend auf das Immunsystem, den Knochenbau (Gefahr von Osteoporose) und wichtige Körperfunktionen auswirken kann. „Jeder ungewollte Gewichtsverlust sollte unbedingt mit einem Arzt abgeklärt werden.“

## 10 Tipps für eine gesunde Ernährung

1. Vielfalt nutzen – möglichst abwechslungsreich ernähren und viel pflanzliche Lebensmittel wählen.
2. „5 am Tag“: 3 Portionen Gemüse (Hülsenfrüchte, Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Nüsse), 2 Portionen Obst am Tag.
3. Vollkornprodukte bevorzugen.
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Ernährung ergänzen. Täglich Milch und Milchprodukte, wie Joghurt und Käse, aber höchstens 300–600 g Fleisch pro Woche und nur 2 Mal Seefisch.
5. Pflanzliche Fette wie Rapsöl bevorzugen. Vorsicht bei versteckten Fetten in Fast Food und Süßigkeiten.
6. Zucker und Salz sparen. Lebensmittel so natürlich und unverarbeitet wie möglich genießen.
7. Am besten Wasser und ungesüßte Tees trinken. Gut sind rund 1,5 Liter am Tag.
8. Lebensmittel schonend zubereiten. So lange wie nötig und so kurz wie möglich garen.
9. Zeit lassen beim Essen. Bewusstes Essen fördert das Sättigungsempfinden.
10. In Bewegung bleiben. Mindestens 30 Minuten am Tag aktiv sein.

# Wenn Übergewicht krank macht



**D**en Gang auf die Waage? Den würden sich viele Menschen am liebsten gleich sparen. Wer braucht schon die konkrete Kilo-Zahl, wenn er doch weiß, dass das Gewicht einfach viel zu hoch ist. In Deutschland sind laut Robert-Koch-Institut inzwischen ein Viertel aller Menschen stark übergewichtig. Bei vielen geht es sogar soweit, dass sie an Adipositas, also krankhaftem, extremen Übergewicht oder umgangssprachlich: Fettsucht leiden. Falsche Ernährung ist neben mangelnder Bewegung eine der Hauptursachen. Adipositas ist eine Ernährungs- und Stoffwechselkrankheit, die durch starkes Übergewicht gekennzeichnet ist. Für Betroffene ist das oft nicht nur ein ästhetisches Problem. „Unbehandelt kann Adipositas zur tödlichen Krankheit werden“, betont Prof. Dr. Hüseyin Bektas, Chefarzt der Klinik Allgemein- und Viszeralchirurgie am Klinikum Bremen-Ost. Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Schlafapnoe oder Gelenkbeschwerden bis hin zum erhöhten Herzinfarktrisiko und Organversagen mache Adipositas besonders gefährlich.



Auch die Annahme, dass sich das Übergewicht gerade bei jungen Menschen im Alter verwachse, sei ein Trugschluss. „Es wird eher schlimmer“, sagt Bektas.

Wenn Ernährungs- und Bewegungstherapie oder eine psychologische Betreuung nicht den gewünschten Erfolg bringen, „dann kann ein gewichtsreduzierender Eingriff die einzige Möglichkeit darstellen, eine deutliche und dauerhafte Reduktion des Körpergewichtes zu unterstützen“, sagt Oberarzt Leszek Grzybowski. Er leitet das Adipositaszentrum am Klinikum Bremen-Ost. Bei Eingriffen wie dem Magen-Bypass, dem Schlauchmagen oder dem Magenballon werde der Magen verkleinert und die Nahrungsaufnahme langfristig begrenzt.

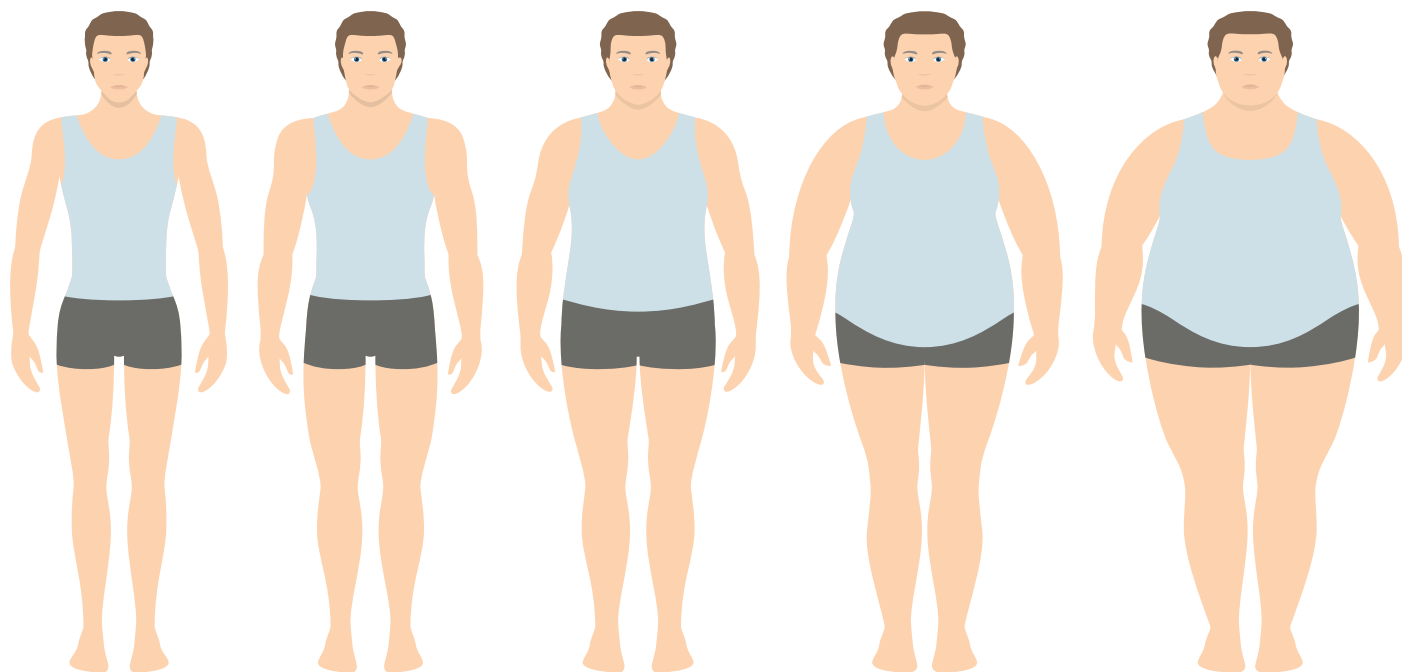
Das Team des Adipositaszentrums am Klinikum Bremen-Ost hat bei der Behandlung übergewichtiger Menschen mit mehr als 400 Eingriffen in mittlerweile zehn Jahren eine riesige Erfahrung zu bieten. Die Klinik zeichnet sich durch eine professionelle Beratung und ein fachübergreifendes Konzept aus. Durch ein interdisziplinäres Team mit Experten aus Innerer Medizin, Psychosomatik, Chirurgie und anderen Fachbereichen „wird der Vielseitigkeit dieses Krankheitsbildes Rechnung getragen“, sagt Chefarzt Prof. Dr. Hüseyin Bektas. Das sei unabdingbar, auch um den Gang auf die Waage wieder erträglicher zu machen.



Als **adipös** – also fettleibig – gelten Menschen, deren Body-Mass-Index über einem Wert von 30 liegt, übergewichtig ist man laut Weltgesundheitsorganisation ab einem Wert von 25. Liegt der Wert niedriger als 18, ist man untergewichtig. Den BMI kann man mit der Formel Körpergewicht in Kilogramm durch Körpergröße in Metern zum Quadrat berechnen.

**Sprechstunde** im Adipositaszentrum

Bremen ist immer dienstags von 10 bis 13 Uhr in der Chirurgischen Tagesklinik im Klinikum Bremen-Ost. Telefonisch erreichen Sie das Adipositaszentrum unter **0421 408 2138**. Rufen Sie uns jederzeit an! Mehr unter [www.adipositaszentrum-bremen.de](http://www.adipositaszentrum-bremen.de).



# aktuell mal 4



Strahlende Sieger: die beiden IT-Auszubildenden Marlon Köppe (l.) und Karsten Schlüter (r.) mit Lucas Knöner aus dem Personalmanagement der Gesundheit Nord.

## Ausgezeichnet!

**Gesundheit Nord erhält „Demographie Exzellenz Award“ für das Projekt „Junior coacht Senior“**

Das Projekt „Junior coacht Senior“ des Klinikverbundes Gesundheit Nord ist mit dem diesjährigen „Demographie Exzellenz Award“ im Bereich „Helfen und Coachen“ ausgezeichnet worden. Das Projekt „Junior coacht Senior“ haben die Geschäftsbereiche Personal und IT vor zwei Jahren angeschoben. Auszubildende aus dem kaufmännischen- und dem IT-Bereich schulen dabei ältere Beschäftigte in den Office-Programmen oder beim Umgang mit Internet-Suchmaschinen. Sie vertiefen das Wissen der älteren Kolleginnen und Kollegen, geben Tipps, beantworten gezielt Fragen und erstellen individuelle Schulungsunterlagen, um das Coaching, das etwa eine Stunde dauert, nachhaltig zu gestalten. Es gibt zwei Durchgänge im Jahr, bei denen 50 bis 60 Teilnehmer gecoacht werden. „Die Reaktionen waren von Anfang an durchweg positiv“, sagt Jutta Dervedde, medizinische Geschäftsführerin der Gesundheit Nord. „Alle profitieren von diesem gezielten Rollentausch.“ Die Auszubildenden seien ja in der Regel diejenigen, denen etwas erklärt und beigebracht werde. Hier sei es umgekehrt. Das stärke das Selbstbewusstsein und soziale Kompetenzen. Und die älteren Beschäftigten erlernen genau die Dinge, die sie täglich brauchen, ohne sich dafür erst Fortbildungen suchen zu müssen, die vielleicht gar nicht exakt auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. „Das Projekt fördert wirklich eine Zusammenarbeit und einen Austausch auf Augenhöhe über die Generationen hinweg – mit praktischem Nutzen für alle Beteiligten“, so Dervedde.

## In der Stroke Unit zählt jede Minute

### Schlaganfalleinheit seit einem Jahr im Klinikum Bremen-Nord

Margret Gewalt geht spazieren. Die 77-jährige dreht jeden Tag eine Runde. Doch an diesem Tag ist ihr Bein wie gelähmt und auch die Sprache fällt ihr schwer. Der Besuch beim Hausarzt bestätigt die Sorge – Verdacht auf Schlaganfall. Jetzt geht alles ganz schnell. Ihr Mann fährt sie in die Notfallaufnahme des Klinikums Bremen-Nord. Und hier ist man bereits vorbereitet. CT und Ultraschall bestätigen den Befund. Margret Gewalt hat einen Schlaganfall.

„Nervenzellen im Gehirn reagieren besonders empfindlich auf Sauerstoffmangel, hier zählt dann jede Minute“, erklärt der Chefarzt der Stroke Unit im Klinikum Bremen-Nord, Dr. Matthias von Mering.

Am 1. November 2016 war die neue Klinik in Bremen-Nord an den Start gegangen und hat gleich im ersten Jahr mehr als 1000 Patientinnen und Patienten behandelt.

Die Stroke Unit ist eine spezielle Behandlungseinheit innerhalb eines Krankenhauses zur Erstbehandlung von Schlaganfallpatienten.

Unter einem Schlaganfall versteht man einen unvermittelt, also schlagartig einsetzenden Ausfall bestimmter Funktionen des Gehirns. Verantwortlich dafür ist häufig eine Mangeldurchblutung. Dabei können im Prinzip alle Funktionen des Körpers betroffen sein. Es kann sich um Sehstörungen im Gesichtsfeld, Doppelbilder, Schluckstörungen, Lähmungen einer Körperhälfte sowie Sprachstörungen handeln.

In der Stroke-Unit kümmert sich ein Team bestehend aus Krankenschwestern, Ergo- und Physiotherapeuten sowie Logopäden in enger Abstimmung mit den behandelnden Ärzten um die Schlaganfallpatienten. Insgesamt erleiden nach Auskunft der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe rund 270.000 Menschen in Deutschland jährlich einen Schlaganfall. Jeder Fünfte von ihnen stirbt unmittelbar an den Folgen. Viele bleiben arbeitsunfähig oder schwerbehindert.

Margret Gewalt geht es nach wenigen Tagen dank der gründlichen Therapie und Diagnostik deutlich besser. Sie hat den Schlaganfall gut überstanden.



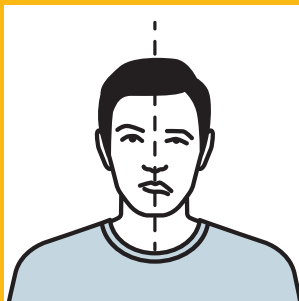
Patientin Margret Gewalt und Dr. Matthias von Mering

Im Klinikverbund Gesundheit Nord gibt es zwei Stroke Units. Diese sogenannten Schlaganfall-einheiten werden geleitet von den Chefarzten Dr. Matthias von Mering (Klinikum Bremen-Nord, 0421 6606-2932) und Prof. Dr. Andreas Kastrup (Klinikum Bremen-Mitte, 0421 497-2646).

## Test zur Schlaganfallerkennung

**F**

Face / Gesicht

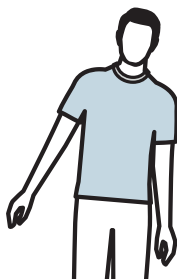


**Lächeln**

Entsteht eine Grimasse oder eine Asymmetrie der Gesichtshälften?

**A**

Arme / Arms



**Arms/Arme**

Können beide Arme parallel ohne Schwierigkeiten angehoben werden?

**S**

Speech / Sprache



**Speech/Sprache**

Ist die Sprache verlangsamt oder verwaschen?

**T**

Time / Zeit



**Time/Zeit**

Trifft ein Anzeichen zu: Keine Zeit verlieren **Sofort die 112 wählen!**



## Wechsel an der Spitze der Neurochirurgie

### Prof. Dr. Markus Reinges neuer Chefarzt

Die Klinik für Neurochirurgie am Klinikum Bremen-Mitte hat einen neuen Chefarzt. Prof. Dr. Markus Reinges, der zuletzt leitender Oberarzt und stellvertretender Leiter der Neurochirurgischen Intensivstation des Universitätsklinikums Gießen und Marburg am Standort Gießen war, übernimmt die Klinik von seinem Vorgänger Privatdozent Dr. Uwe Neubauer, der nach zwanzig Jahren als Chefarzt der Neurochirurgie in den Ruhestand geht.

Uwe Neubauer hatte die Klinik für Neurochirurgie 1997 übernommen und zu einer anerkannten Adresse im gesamten norddeutschen Raum gemacht. Sein Schwerpunkt war vor allem die Tumor- und Wirbelsäulenchirurgie sowie die Behandlung von Hirnarterienaneurysmen. Darüber hinaus bietet die Klinik,

die etwa 2000 Patienten im Jahr stationär versorgt, das gesamte Spektrum der modernen Neurochirurgie. Dazu gehört die Behandlung der Erkrankungen des Zentralnervensystems, die Operationen an Gehirn, Rückenmark, den peripheren Nerven sowie an Schädel und Wirbelsäule nötig machen. Diese Erkrankungen können durch Tumorerkrankungen, nach Unfällen oder bei angeborenen Fehlbildungen von Gehirn und Rückenmark entstehen.

Reinges will den erfolgreichen Weg weitergehen. „Ich habe mich bewusst für Bremen entschieden und freue mich auf die neue Herausforderung“, sagt er. Neben der Tumorchirurgie und der Behandlung neurovaskulärer Erkrankungen (Erkrankungen der Gefäße des Gehirns oder Rückenmarks) liegt ihm besonders die Kinderneurochirurgie am Herzen, die er in enger Kooperation mit der Kinderchirurgie weiter ausbauen will.

## Elternschule mit neuer Leitung

### Nicola Miller folgt auf Joanna Simm

Nicola Miller hat die Leitung der Elternschule am Klinikum Bremen-Nord übernommen. Das Elternzentrum ist ein Angebot für werdende und junge Mütter sowie Eltern allgemein. Freiberufliche Kräfte bieten Kurse in der Geburtsvorbereitung an. Außerdem gibt es dort Angebote für die ersten Monate mit Baby. Das wöchentliche Stillcafé bietet Müttern Gelegenheit, Gleichgesinnte zu treffen und gleichzeitig Antworten auf alle Fragen zur Babyzeit zu erhalten. Joanna Simm hatte die Elternschule vor 15 Jahren gegründet und etabliert. Die leitende Hebamme, die in ihrer Laufbahn mehr als 1400 Babys ins Leben verhalf, ist nun nach 34 Jahren in den Ruhestand gegangen.

**Infos zu Kursen und Veranstaltungen  
unter 0421 6606-1553**





## „Einsicht ist Voraussetzung“ Wie ein Alkoholkranker nach Jahrzehnten seiner Sucht enkam

Nur zuhause sitzen? Das kann Hermann Wienke\* nicht. Vor sieben Wochen hat der 69-Jährige seine langjährige Lebensgefährtin geheiratet. Beide reisen gerne und viel. Wenn sie nicht unterwegs sind, arbeitet der Rentner drei Tage in einem Büro. Die Arbeit macht dem gelernten Bankkaufmann Spaß. Er möchte eine sinnvolle Aufgabe, eine Struktur. Jahrelang war ihm die abhandengekommen. Hermann Wienke ist alkoholkrank. Erst mit Hilfe einer Therapie am Klinikum-Bremen-Ost entkam er seiner Sucht.

Mit 14 startete er seine Suchtkarriere. Apfelwein beim Freund, Bier bei langen Konzertabenden mit seiner Beatband. Schule, Ausbildung, erster Job – alles lief irgendwie. „Ich habe mich immer durchgewurschtelt und das hat geklappt“, sagt Wienke rückblickend. Aber der Alkohol blieb ein ständiger Begleiter. In der Schule war er gut, als Schulsprecher anerkannt, ein ambitionierter Sportler. Seine Eltern interessierten sich nicht für seine Erfolge, aber für ihn war die Welt in Ordnung. Zweifel wurden weggefeiert – und weggetrunken. Sehr lange war das so. Auch noch, als seine erste Beziehung in die Brüche ging und aus den Bieren bis zu zwei Flaschen Wodka am Tag geworden waren.

Bis zur Rente ging er arbeiten – auch wenn sich die Fehltag häuften. „Ich dachte, ich sei der einzige Alkoholiker

auf der Welt, bei dem niemand etwas merkt.“ Morgens Wodka zum Klarkommen, nach der Arbeit Wodka bis zum Umfallen. Er hat versucht, trocken zu bleiben. Immer wieder mal. Mal war er in einer Klinik, mal hat er es selbst versucht. Das sei aber alles eher halbherzig gewesen, sagt er heute. Nur wenige Wochen später ging alles wieder von vorne los. Er habe Flaschen versteckt, auf Reisen immer versucht, einen Vorrat zu bunkern. Auch seine zweite Beziehung scheiterte am Alkohol.

Vor knapp zwei Jahren fasst Hermann Wienke den Entschluss, endlich wirklich aufzuhören und sein Leben wieder in Ordnung zu bringen. „Meine jetzige Frau hat mich sehr unterstützt“, sagt er. Er geht ins Klinikum Bremen-Ost zum Entzug. Die Suchtstation sei ein Rettungsring für Ertrinkende, sagt Wienke. Sie war auch ein Rettungsring für ihn. Aber Wienke weiß heute, dass ein Entzug nichts bringt, ohne den wirklich tief im Innersten gefassten Entschluss, wirklich trocken bleiben zu wollen.

„Einsicht ist Voraussetzung“, sagt er. Man müsse wirklich etwas ändern wollen. Dieser Prozess sei bei ihm ein langer gewesen. Aber nun ist er zuversichtlich. Er habe bisher nicht ein einziges Mal den Wunsch gehabt, zur Flasche zu greifen. Heute könne er auf Feiern gehen und andere Alkohol trinken sehen, und das sei völlig in Ordnung für ihn.

Das Zentrum für Psychosoziale Medizin am Klinikum Bremen-Ost setzt bei der Suchttherapie auf eine Kombination von psychotherapeutischen und pharmakologischen Ansätzen. Professor Jens Reimer, dem Leiter des Zentrums und ausgewiesenen Suchtexperten, ist es wichtig, beide Ansätze gleichwertig zu betrachten und damit den aktuellen Leitlinien zur Suchttherapie zu folgen. Lange Zeit, so Reimer, sei die medikamentöse Therapie in der Sucht verpönt gewesen, weil man die Sucht eher als Charakterchwäche denn als Krankheit angesehen habe. Das wisse man heute besser. „Der alte Spruch ‚Pille statt Pulle‘, der meint, man ersetze bloß die Alkoholsucht durch die Abhängigkeit von Medikamenten und mache es den Betroffenen damit zu leicht, hat endgültig ausgedient“, so Reimer.

Auch Hermann Wienke ist sowohl mit psychotherapeutischen wie auch mit einem speziellen, erst seit einigen Jahren auf dem deutschen Markt zugelassenen Medikament behandelt worden. Fast ein Jahr halfen ihm die Tabletten, das Suchtverhalten, das Verlangen, zu unterdrücken. Nun braucht er sie nicht mehr. „Ich bin zufrieden trocken“, sagt er.

\*Name geändert

**Rufnummer für Menschen, die sich in Suchtfragen beraten lassen möchten, lautet 0421 408 64444**

# Die heiße Gefahr

Es reicht ein kleiner Moment der Unachtsamkeit, um eine Katastrophe auszulösen. So wie bei der kleinen Sirin. Sie verschüttet ein Glas heißen Tee über sich, erleidet schwere Verbrennungen. Mittlerweile haben ihre Eltern die Zuversicht zurückgewonnen.

Sirin kann wieder lachen. Und das kann sie besonders gut. Ihr Lächeln ist geradezu ansteckend. Es gab eine Zeit, da war das noch ganz anders. Da war dem damals eineinhalb Jahre alten Mädchen und ihren Eltern Cüneyt und Sandra Ekiz aus Bremen mit einem Mal nur noch zum Weinen zumute. Sirin konnte gerade erst laufen und taperte neugierig durch die Küche. Ihr Vater hatte sich einen Tee aufgegossen, wandte sich für zwei Sekunden zur Seite, um die Verpackung in den Müll zu werfen. „Als ich mich wieder

umdrehte, schrie Sirin schon“, erinnert sich Cüneyt Ekiz.

Seine Tochter hatte sich das heiße Getränk über Gesicht

und Brust geschüttet. Es war der Anfang einer und Brust geschütteten und Verbrühungen sind keine Seltenheit. Bundesweit sind es etwa 30.000 Fälle jährlich, die ärztlich versorgt werden. „Wir behandeln stationär pro Jahr 80 bis 90 Kinder mit thermischen Verletzungen“, sagt Andrea Etzler, Kinderchirurgin am Klinikum Bremen-Mitte. Diese Zahlen seien seit Jahren relativ konstant. Gerade in den Winterwochen zählen die Ärzte besonders viele Verbrennungen. Flüssiger Kerzenwachs, heiße Getränke, funkende Feuerwerkskörper und knisternde Öfen. Die Gefahr lauert an vielen Stellen. Und werden die Kinder gerade mobil, steigt das Risiko umso mehr. In hektischen, spielerischen und unüberlegten Situationen passieren laut Etzler die meisten Verbrennungen und Verbrühungen. „Kinder können nicht überblicken, was zum Beispiel auf dem Küchentisch steht“, sagt Etzler.

Sie sehen nicht, ob da oben etwas Heißes in der Tasse ist, dass das weiße Kabel zum Wasserkocher gehört oder sie ihre Hand auf eine Herdplatte legen. Die Folgen können dramatisch sein. Verbrannte Haut, höllische Schmerzen, bleibende Narben. „Wir haben uns natürlich viele Vorwürfe gemacht“, sagt Sandra Ekiz. Schließlich hatte die Familie ihrem Kind in einem minimalen Moment der Unachtsamkeit riesige Schmerzen zugefügt. Es dauerte lange, bis überhaupt wieder so etwas wie Zuversicht in ihnen wuchs, dass die Geschichte doch noch ein relativ gutes Ende nehmen könnte. Denn zu den physischen Schmerzen sind

und Brust geschütteten und Verbrühungen sind keine Seltenheit. Bundesweit sind es etwa 30.000 Fälle jährlich, die ärztlich versorgt werden. „Wir behandeln stationär pro Jahr 80 bis 90 Kinder mit thermischen Verletzungen“, sagt Andrea Etzler, Kinderchirurgin am Klinikum Bremen-Mitte. Diese Zahlen seien seit Jahren relativ konstant. Gerade in den Winterwochen zählen die Ärzte besonders viele Verbrennungen. Flüssiger Kerzenwachs, heiße Getränke, funkende Feuerwerkskörper und knisternde Öfen. Die Gefahr lauert an vielen Stellen. Und werden die Kinder gerade mobil, steigt das Risiko umso mehr. In hektischen, spielerischen und unüberlegten Situationen passieren laut Etzler die meisten Verbrennungen und Verbrühungen. „Kinder können nicht überblicken, was zum Beispiel auf dem Küchentisch steht“, sagt Etzler.

Sie sehen nicht, ob da oben etwas Heißes in der Tasse ist, dass das weiße Kabel zum Wasserkocher gehört oder sie ihre Hand auf eine Herdplatte legen. Die Folgen können dramatisch sein. Verbrannte Haut, höllische Schmerzen, bleibende Narben. „Wir haben uns natürlich viele Vorwürfe gemacht“, sagt Sandra Ekiz. Schließlich hatte die Familie ihrem Kind in einem minimalen Moment der Unachtsamkeit riesige Schmerzen zugefügt.

Es dauerte lange, bis überhaupt wieder so etwas wie Zuversicht in ihnen wuchs, dass die Geschichte doch noch ein relativ gutes Ende nehmen könnte. Denn zu den physischen Schmerzen sind

da ja auch die sichtbaren, bleibenden Schäden. Narben und Rötungen, die die Opfer mitunter ein Leben lang begleiten.

„Wie gut die Verletzungen behandelt werden können, hängt immer von der Schwere der Verletzung ab“, sagt Kinderchirurgin Andrea Etzler. Die Aussichten auf einen guten Heilungsverlauf seien aber mittlerweile recht hoch. Es gebe einen festen Ablauf in der Behandlung: In der Erstversorgung werden vor allem die Schmerzen gelindert. In den Tagen danach wird während einer Operation ein Hautersatz, der am KBM seit 2006 verwendet wird, auf die Wunde aufgetragen. Das Ganze passiert unter Vollnarkose. „So wenig traumatisch wie möglich“ soll die Behandlung ablaufen, sagt Andrea Etzler. Die Kinder seien durch das Unfallereignis ja schon geschockt genug. Unter diesem Hautersatz können die meisten Wundflächen wieder abheilen. Ist die Verletzung allerdings zu tief, müsse der nächste Schritt folgen: eine Hauttransplantation.

So war es auch bei der kleinen Sirin. Ein Großteil der verletzten Haut konnte sich nach der ersten OP zwar erneuern. Für einen kleinen Teil am Oberkörper musste bei dem Mädchen jedoch Spalthaut vom Kopf entnommen werden. Ihre schönen, langen Haare wurden dafür komplett abrasiert. „Das war keine leichte Entscheidung“, sagt Cüneyt Ekiz. Denn plötzlich sah das kahle Kind doppelt krank aus. Doch die Alternative wäre Haut vom Oberschenkel gewesen. Und so wäre eine zweite, deutlich sichtbare Narbe entstanden. „Die Haare sind dagegen ja schnell wieder nachgewachsen. Sogar noch schöner als vorher. Die OP-Narbe ist dort nun wie unsichtbar“, findet Sandra Ekiz.

So gut mittlerweile die Behandlung von thermischen Verletzungen ist, so gerne würde Andrea Etzler die Zahl der nötigen Eingriffe deutlich reduzieren. Am besten wären natürlich gar keine brandverletzten Kinder mehr. Stattdessen hat sie eine andere Entwicklung beobachtet. In den vergangenen Jahren sind neue heiße Gefahren dazugekommen. So seien etwa Backöfen, die sich selbst reinigen und dabei mehrere hundert Grad heiß werden, im normalen Haushalt immer beliebter geworden. Auch freistehende Kamine haben sich viele Familien in den vergangenen Jahren zugelegt. „Allerdings verzichten die meisten auf eine Absperrung“, sagt Etzler. Es sind aber nicht nur die richtig heißen Sachen, die Kindern Verletzungen zufügen können. „Was bei Erwachsenen kurz zwiebelt, kann bei Kindern schon zu ernsthaften thermischen Verletzungen führen“, sagt Etzler. Das liege daran, dass Kinderhaut viel dünner und empfindlicher ist als die Haut Erwachsener. „Die meisten Unfälle könnten eigentlich vermieden



Behandlungstermin im Klinikum Bremen-Mitte. Oberärztin Dr. Andrea Etzler öffnet die Kompressionsweste bei der kleinen Sirin.

werden“, sagt Etzler. Wenn der Unfall doch passiert, dann empfiehlt Etzler dringend, den Notarzt zu rufen. In der Zwischenzeit sollte man die Wunde nicht zu stark kühlen. Lauwarmes Wasser reiche aus, auch damit das Kind nicht zusätzlich noch unterkühlt ist, wenn es ins Krankenhaus kommt.

Die Notarztfahrt, die Operation, die Hauttransplantation, die Behandlungen danach – das alles haben Sirin und ihre Eltern nun hinter sich. Das Thema wird für sie aber trotzdem noch lange präsent bleiben. Sirin trägt für ein halbes Jahr nach der OP eine Kompressionsweste am Oberkörper, die verhindern soll, dass die Narben in die Höhe wachsen. Nun folgen regelmäßige Kontrolluntersuchungen. Wenn Sandra und Cüneyt Ekiz die verletzten Stellen mit den Fotos von damals direkte nach der OP vergleichen, können sie es manchmal gar nicht glauben, dass die Wunden so gut verheilt sind. „Sirin geht es sehr gut. Sie ist munter und hat keinerlei Einschränkungen durch ihre Narben“, sagt Sandra Ekiz. Die Haut sei jetzt auch wieder normal. Alles habe eine Farbe. Von ihrer Tochter sind sie zudem beeindruckt. Wie tapfer sie die schwierige Phase in ihrem jungen Leben gemeistert habe, können sie noch gar nicht glauben. „Wir sind richtig stolz auf sie“, sagt Cüneyt Ekiz. Auch wenn er und seine Frau Sandra es natürlich immer noch am allerliebsten hätten, wenn das alles nicht passiert wäre.

#### Klinik für Kinderchirurgie und Kinderurologie

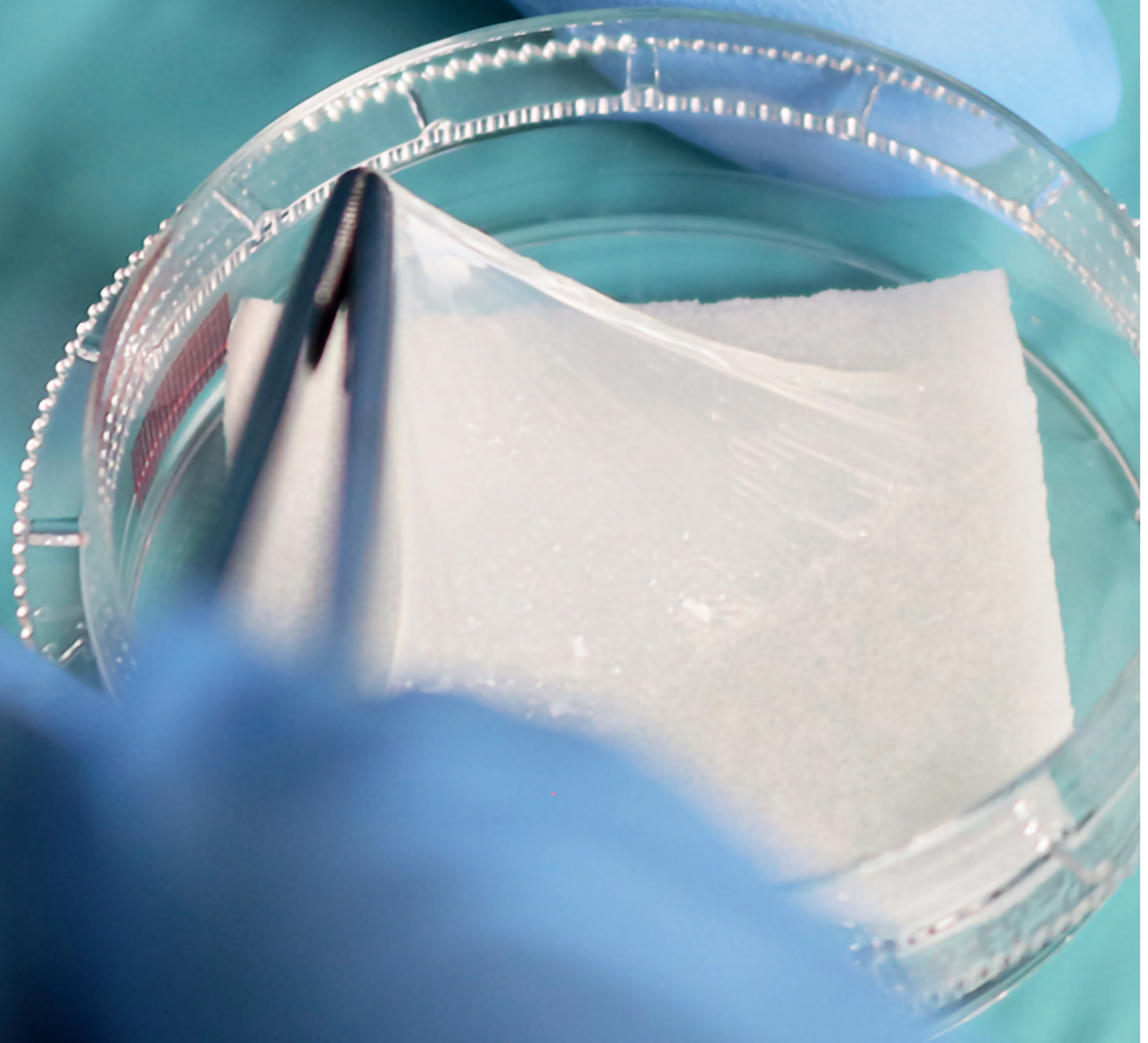
Friedrich-Karl-Str. 10 | 28205 Bremen

Fon 0421 497-5419

kinderchirurgie@klinikum-bremen-mitte.de

# Die heilende Membran aus der Plazenta

Aus der Haut des Mutterkuchens können Ärzte heute eine Membran gewinnen, die bei Augenverletzungen und Verbrennungswunden helfen kann. Am Klinikum Links der Weser wurde nun erstmals eine solche Amnionspende entnommen, aus der mehr als 100 Transplantate hergestellt wurden.





Die Haut des Mutterkuchens verfügt über besondere Eigenschaften. In der Fachsprache heißt sie Amnionmembran, und sie kann helfen, Wunden zu heilen. Oberflächenverletzungen des Auges können dadurch behandelt werden. Etwa Hornhautdefekte oder vernarbte Bindehautverletzungen. Außerdem sollen Verbrennungswunden bei Kindern und Jugendlichen künftig mit der Haut vorübergehend abgedeckt werden können. Auch in der Gynäkologie und Mund-Kiefer-Chirurgie wird die Amnionmembran gebraucht.

Im Klinikum Links der Weser hat es nun bei einer Kaiserschnittgeburt die erste Amnionspende gegeben. In der Hornhaut- und Gewebekbank Schwerin konnten anschließend 114 Amniontransplantate aus der Spende der Plazenta gewonnen werden. Die Organisation der Amnionspende übernahm die gemeinnützige Deutsche Gesellschaft für Gewebetransplantation (DGFG). Die Amnionspende ist eine Lebend-Gewebespende. Das heißt: Die Amnionmembran wird bei einer geplanten Kaiserschnittgeburt aus der mütterlichen Plazenta gewonnen. Sie ist die dünne, gefäßlose, innerste Eihaut, die als Teil der Fruchtblase im Mutterleib den Embryo umhüllt. Wichtig ist, rechtzeitig eine mögliche Amnionspende zu thematisieren, die Mutter über die Spendemöglichkeit aufzuklären und nach einer Einwilligung alles dafür Notwendige vorzubereiten.

Im aktuellen Fall wurde das OP-Personal vor dem Geburtstermin durch die DGFG geschult. Schulung und Aufklärungsgespräch wurden von der DGFG-Gewebespende-Koordinatorin Dr. Nicole Seggewiß begleitet. Das Klinikteam um Dr. Knud Petersen, behandelnder Oberarzt, sowie den leitenden OP-Pfleger Michael Bargherr hatten die Amnionspende gemeinsam mit dem Klinikum vorangetrieben.

Die DGFG ist eine unabhängige, gemeinnützige Gesellschaft, die seit ihrer Gründung 2007 ein bundesweites Netzwerk zahlreicher deutscher Kliniken, Gewebekbanken und transplantierender Einrichtungen aufgebaut hat. Die Spende und Transplantation von menschlichem Gewebe regelt in Deutschland seit 2007 das Gesetz über Qualität und Sicherheit von menschlichen Geweben und Zellen, kurz Gewebegesetz.

**Wenn für Sie eine Spende infrage kommt, kontaktieren Sie bitte Ihren niedergelassenen Frauenarzt. Melden Sie sich zur Geburt im Klinikum Links der Weser an, weisen Sie das Klinikteam auf Ihren Wunsch hin.**



Was machen eigentlich...

## ...die **Grünen Damen** am Krankenhaus?

Im Sommer 1977 besuchten erstmals Grüne Damen Patienten im damaligen Zentralkrankenhaus an der St.-Jürgen-Straße. Es war der Startschuss für eine Ehrenamtsbewegung beim Deutschen Evangelischen Frauenbund in Bremen, die seitdem aus Krankenhäusern der Gesundheit Nord und Senioreneinrichtungen nicht mehr wegzudenken ist.

Elke Goos ist eine von ihnen. Sie besucht seit 23 Jahren mindestens einmal in der Woche das Klinikum Bremen-Mitte. Dort geht sie auf Stationen der chirurgischen Kliniken, der Urologie und Dermatologie. Immer dabei: der Bücherwagen. Er, oder besser gesagt seine Ladung, fungiert als Türöffner zu den Patienten. „Viele Patienten haben Lesestoff von Zuhause. Darüber kann man wunderbar ins Gespräch kommen“, sagt Goos. Das Thema Buch sei einfacher als ins Zimmer zu kommen und ein Gespräch anzubieten. „Das wäre ja, als sei ich Pastor“.

Ihre Kollegin Renate Sprondel ist sogar eine Grüne Dame der ersten Stunde. 1977 warb Brigitte Schröder, Ehefrau des damaligen Außenministers, für ein deutsches Pendant zum Volunteer Service in den USA. Sprondel war damals 43 Jahre alt, Mutter von vier Kindern und Tochter des Schriftführers der bremischen Kirche, Pastor Günter Besch. Und sie begann, mit dem Deutschen Evangelischen Frauenbund (DEF) als Träger, gemeinsam mit Lore Brede und Brigitte Lange eine Gruppe Grüner Damen in Bremen-Mitte aufzubauen. „Man muss sich anstecken lassen“, begründet sie ihr damaliges Engagement. Ihre beiden Mitstreiterinnen sind längst verstorben. Sprondel hörte nach 20 Jahren 1997 auf. „Ich habe jung angefangen, es war dann genug.“

Die ersten Patienten, die die Grünen Damen aufsuchen durften, waren in der Augenklinik, erinnert sie sich. Rund 30 Ehrenamtliche halfen beim Essenanreichen, gingen gemeinsam spazieren oder boten Zeit für Gespräche an. Patienten aus den Kliniken für Urologie und Innere Medizin folgten. Heute dürfen die Grünen Damen keine pflegerischen Handlungen ausführen. Bett verstellen, Wasser reichen – „wir müssen fragen, ob das überhaupt gut wäre für die Patienten“, sagt Elke Goos.

Aktuell sind fünf Grüne Damen in der Erwachsenenmedizin engagiert und 21 in der Prof.-Hess-Kinderklinik. Vor allem spielen sie mit kleinen Patienten auf den Stationen oder lesen vor. Die Zeiten sind andere, Ehrenamt häufig eine Frage der Zeit, wissen die beiden. Im Eingang zu den Kinderkliniken sitzen tagsüber im Wechsel vier Grüne Damen an einem Infotisch und erklären Wege in der Prof.-Hess-Kinderklinik und der Kinderchirurgie. Den Lotsendienst gibt es seit vier Jahren und er soll auf alle Empfänge und Eingänge im Klinikum ausgeweitet werden, wünscht sich Direktorin Daniela Wendorff. Sie freut sich, dass die Grünen Damen Zeit, Aufmerksamkeit und Begleitung anbieten.

Nicht nur im Klinikum Bremen-Mitte unterstützen Grüne Damen das Klinikpersonal und entlasten Angehörige und Patienten. Seit März 1981 schenken sie im Klinikum Links der Weser Zeit und menschliche Nähe. In Bremen-Ost gibt es sie seit über 20 Jahren. Die Grünen Damen – und Herren – im Klinikum Bremen-Nord hat Direktorin Birgit Hilmer 2008 etabliert.

Die Patienten wertschätzen ebenfalls die Zuwendung: „Die Patienten nehmen es als besonders wahr, wenn wir in der Tür stehen“, sagt auch Elke Goos. Jedes Mal wieder beobachte sie gespannt, was passiert und was sich entwickle aus der Kontaktaufnahme. „Sie werden mich nicht los“, bekennt sie freimütig und lächelt. Die energische Frau mit den kurzen silbergrauen Haaren gesteht auch, dass sie Patienten ermuntere, mündig zu sein und im Krankenhaus für sich einzustehen. Renate Sprondel nickt zustimmend. „Als Grüne Dame benötigt man nur gesunden Menschenverstand. Das ist alles“, bilanziert sie.

**Der Deutsche Evangelische Frauenbund sucht immer Ehrenamtliche, die als Grüne Damen und Herren arbeiten möchten. Aktuell sind die Verantwortlichen auf der Suche nach Unterstützung für die Lotsendienste in Bremen-Ost und Bremen-Mitte. Interessierte sollten zwischen 30 und 70 Jahren alt sein. Fragen beantwortet Elke Goos: 0421/254105.**

# Im Schwitzkasten

Regelmäßige Saunagänge sollen das Immunsystem stärken. Da muss man es nur noch schaffen, ein Aufguss-Ritual zu ertragen. Wenn das so einfach wäre...



Ich habe mir etwas vorgenommen: Nämlich ohne Schnupfen durch den Winter zu kommen. Ich weiß, das ist ambitioniert. Aber ich gebe dieses Mal alles dafür. Ich war letztens sogar in der Sauna, um mein Immunsystem richtig auf Vordermann zu bringen. Zwar neige ich in solchen Wellness-Tempeln eher dazu, lieber eingemummelt in Decke und Bademantel in einem der Liegestühle zu versinken. Aber ich fürchte, das hilft in Sachen Virenabwehr dieses Mal nur bedingt weiter. Ohne Aufguss geht es nicht.

Als jemand, der Hitze in etwa so gut ertragen kann wie ein Hummer im Kochtopf, ist das allerdings immer so eine Sache. Die Probleme fangen im Grunde schon damit an, sich den perfekten Zeitpunkt zu überlegen, wann man die wohltemperierte 90-Grad-Höhle betreten soll. Eine Viertelstunde vor dem Aufguss, damit man rechtzeitig einen Sitzplatz bekommt, dann aber bereits völlig dehydriert aufgeben muss, wenn das Aufgussritual erst beginnt? Oder erst kurz vorher, um das Leid nicht unnötig in die Länge zu ziehen, dann aber Gefahr zu laufen, sich in dem vollbesetzten Schwitzkasten zwischen glitschigen Körpern auf den letzten halben freien Platz bis in den Oberrang zu drängeln? Es gibt auch die Touristen-Variante, bei der man sich besonders viele Freunde macht: Sich den Lieblingsplatz einfach schon eine halbe Stunde vorher per Handtuch reservieren und die Zeit bis zum Aufguss gemütlich an der Sauna-Bar überbrücken.

Bei dem vielen Abwägen bin ich natürlich prompt zwei Minuten zu

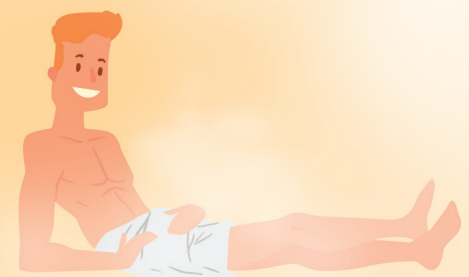
spät gekommen, da war die Zeremonie schon in vollem Gange. Glaubt man den Blicken der Mitschwitzenden, war das eindeutig die viertbeste Variante – inklusive Strafplatz direkt vor dem Ofen.

Womit man bei Problem Nummer zwei angekommen wäre: Wie halte ich den Aufguss durch? Wer zu spät kommt, kann schließlich nicht auch noch früher gehen. Jedenfalls nicht, wenn man dem Risiko entgehen will, von den anderen bei der nächsten Gelegenheit aus Versehen ins Eiswasserbecken geschubst zu werden. Also nickt man artig, wenn der Aufgießer auch die zehnte Kelle Wasser über die glühenden Steine gießt und grinsend nach dem Wohlbefinden fragt.

Alle Fluchtversuche sind ohnehin zum Scheitern verdammt, wenn der Herr Zeremonienmeister nasse Birkenzweige durch die höllenheiße Luft schleudert. Sie machen den Weg nach draußen nur unter Peitschenhieben möglich. Besonders schön ist es, wenn einem bei diesem sogenannten Banja-Ritual dann die Blätter im Gesicht hängen bleiben, andere das aber als ganz wunderbare Naturerfahrung preisen, was sie ausdrucksstark durch Ahhs und Hmms verdeutlichen.

Ich habe mich dieser Primärreaktionen erst bedient, als die viertelstündige Garzeit endlich vorüber und ich wieder zu meiner geliebten Liege gelangt war. Die roten Flecken auf meiner Haut – Ausdruck einer Birkenallergie? – haben mich dann auch nicht mehr gestört. Vielleicht schrecken die roten Pusteln die Viren ja so sehr ab, dass sie sich gar nicht erst an mich herantrauen.

Timo Sczuplinski





**Zeit fürs Wesentliche.  
Das ist genau mein Job.**

Anne Giebler hat bei der GESUNDHEIT NORD genau ihren Job gefunden – als Fachpflegerin für Onkologie und Palliative Care am Klinikum Bremen-Ost. Dafür stehen wir als Klinikverbund: flexible Arbeitszeiten, gute Bezahlung und die Chance, große Aufgaben in einem großartigen Team zu übernehmen. Das ist auch genau Dein Ding? Dann werde #einevonuns.

[www.gesundheitnord.de/einevonuns](http://www.gesundheitnord.de/einevonuns)

Jetzt bewerben:  
[einevonuns@gesundheitnord.de](mailto:einevonuns@gesundheitnord.de)



**GESUNDHEIT NORD**  
KLINIKVERBUND BREMEN



**Herausforderungen meistern.  
Das ist genau mein Job.**

Nadine Rettweiler hat bei der GESUNDHEIT NORD genau ihren Job gefunden – als operationstechnische Assistentin am Klinikum Bremen-Mitte. Dafür stehen wir als Klinikverbund: flexible Arbeitszeiten, gute Bezahlung und die Chance, große Aufgaben in einem großartigen Team zu übernehmen. Das ist auch genau Dein Ding? Dann werde #einevonuns.

[www.gesundheitnord.de/einevonuns](http://www.gesundheitnord.de/einevonuns)

Jetzt bewerben:  
[einevonuns@gesundheitnord.de](mailto:einevonuns@gesundheitnord.de)



**GESUNDHEIT NORD**  
KLINIKVERBUND BREMEN

Wir haben vier unserer Pflegefachkräfte bei ihrer Arbeit und privat mit der Kamera begleitet. Herausgekommen sind vier Porträts von vier beeindruckenden Menschen, die erzählen, warum sie ihren Beruf so schätzen. Die Videos finden Sie unter [www.gesundheitnord.de/einervonuns](http://www.gesundheitnord.de/einervonuns)



**Gemeinsam alles geben.  
Das ist genau mein Job.**

Christopher Gevatter hat bei der GESUNDHEIT NORD genau seinen Job gefunden – als Gesundheits- und Krankenpfleger im Zentral-OP am Klinikum Bremen-Nord. Dafür stehen wir als Klinikverbund: flexible Arbeitszeiten, gute Bezahlung und die Chance, große Aufgaben in einem großartigen Team zu übernehmen. Das ist auch genau Dein Ding? Dann werde #einervonuns.

[www.gesundheitnord.de/einervonuns](http://www.gesundheitnord.de/einervonuns)

Jetzt bewerben:  
[einervonuns@gesundheitnord.de](mailto:einervonuns@gesundheitnord.de)



**GESUNDHEIT NORD**  
KLINIKVERBUND BREMEN



**Erfüllt mit Leben.  
Das ist genau mein Job.**

Imke Nispel hat bei der GESUNDHEIT NORD genau ihren Job gefunden – als Stationsleiterin in der Geburtshilfe am Klinikum Links der Weser. Dafür stehen wir als Klinikverbund: flexible Arbeitszeiten, gute Bezahlung und die Chance, große Aufgaben in einem großartigen Team zu übernehmen. Das ist auch genau Dein Ding? Dann werde #einevonuns.

[www.gesundheitnord.de/einevonuns](http://www.gesundheitnord.de/einevonuns)

Jetzt bewerben:  
[einevonuns@gesundheitnord.de](mailto:einevonuns@gesundheitnord.de)



**GESUNDHEIT NORD**  
KLINIKVERBUND BREMEN

Konzerte, Ausstellungen, Lesungen, Projekte für Schulklassen – auch das bietet der Klinikverbund Gesundheit Nord. Am Klinikum Bremen-Ost befindet sich die KulturAmbulanz, eine Einrichtung, die sich mit Themen rund um Gesundheit, Bildung und Kultur befasst.



Volker Schmidt

**Bis 1. April 2018 | Mittwoch – Sonntag | 11–18 Uhr**

**Galerie im Park am Klinikum Bremen-Ost**

### „Ich will erinnern, was mir gefällt.“

Volker Schmidt ist Kunstliebhaber aus Leidenschaft. Seit Jahrzehnten beschäftigt er sich mit vielen Facetten internationaler zeitgenössischer Kunst. Ob Programmheft, Kunstplakat, Schallplatte, Grafik, Malerei, Fotografie, Zeichnung oder Installation – was ihn begeistert, möchte er um sich haben. Er lebt – umgeben von Kunst – in einem kleinen Bremer Haus. Sorgfältig festgehalten und von A bis Z auf Karteikarten archiviert, hat er so ein stattliches Archiv und eine bemerkenswerte Sammlung aufgebaut, die er bis zum 1. April 2018 erstmals in einer umfangreichen Ausstellung in der Galerie im Park zeigt. Die Schau zeigt Werke von Arnulf Rainer und Annegret Soltau, von Joseph Beuys und Takako Saito oder Herlinde Koelbl und Hanne Darboven. Über Schmidt selbst erzählt der Film „Der Ansammler“ der Bremer Künstlerin Marikke Heinz-Hoek, der in der Ausstellung läuft.

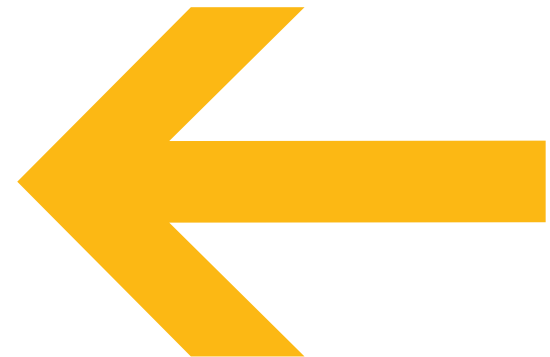
## Uns gibt's auch online

Diese Ausgabe und weitere Themen finden Sie auf

**[www.gesundmalvier.de](http://www.gesundmalvier.de)**

Wir freuen uns über Wünsche, Kritik und Anregungen:

[redaktion@gesundmalvier.de](mailto:redaktion@gesundmalvier.de)



### Impressum

**gesund mal 4**

Das Magazin der Gesundheit Nord gGmbH

**Redaktionsanschrift**

Gesundheit Nord gGmbH  
Kurfürstenallee 130 | 28211 Bremen  
[redaktion@gesundmalvier.de](mailto:redaktion@gesundmalvier.de)

**V.i.S.d.P.** Karen Matiszick

**Redaktion** Stefanie Beckröge und  
Timo Sczuplinski

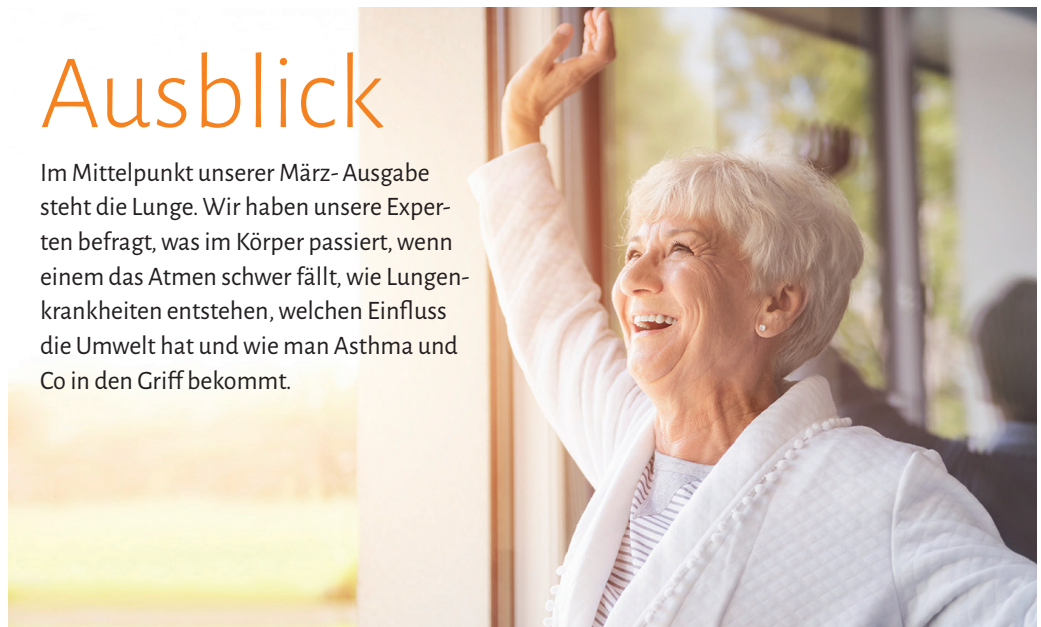
**Texte** Stefanie Beckröge, Rolf Schlüter,  
Timo Sczuplinski, Melanie Walter

**Fotos** Kerstin Hase, Corinna Harmling,  
Michael Bahlo, Fotolia, iStock, DGFC

**Gestaltung** Corinna Harmling

## Ausblick

Im Mittelpunkt unserer März- Ausgabe steht die Lunge. Wir haben unsere Experten befragt, was im Körper passiert, wenn einem das Atmen schwer fällt, wie Lungenkrankheiten entstehen, welchen Einfluss die Umwelt hat und wie man Asthma und Co in den Griff bekommt.



**GESUNDHEIT NORD**  
**KLINIKVERBUND BREMEN**



**KLINIKUM BREMEN-MITTE**  
Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität Göttingen  
St.-Jürgen-Str. 1  
28205 Bremen  
  
0421 497-0  
info@gesundheitsuord.de



**KLINIKUM BREMEN-NORD**  
Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität Hamburg  
Hammersbecker Straße 228  
28755 Bremen  
  
0421 6606-0  
info@gesundheitsuord.de



**KLINIKUM BREMEN-OST**  
Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität Hamburg  
Züricher Straße 40  
28325 Bremen  
  
0421 408-0  
info@gesundheitsuord.de



**KLINIKUM LINKS DER WESER**  
Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität Hamburg  
Senator-Weßling-Straße 1  
28277 Bremen  
  
0421 879-0  
info@gesundheitsuord.de