

Erste
Ausgabe
2017

NAH DRAN

Diagnose Mandelkrebs

AKTUELL MAL 4

Mit Baby-App zum Baby-Glück

SPÄTER BLUES UND FRÜHE POLLEN

Endspurt Winter



Editorial

Sie halten die erste Ausgabe des neuen Bremer Gesundheitsmagazins „gesund mal 4“ in den Händen. „gesund mal vier“ – das bedeutet vier Mal geballtes Expertenwissen aus den vier Kliniken des Klinikverbundes Gesundheit Nord. Diese Expertise möchten wir beginnend mit dieser Ausgabe an Sie weitergeben, damit Sie gut informiert sind und natürlich möglichst gesund bleiben.

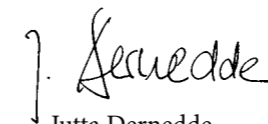
In dieser ersten Ausgabe haben wir uns mit dem Winterendspurt beschäftigt. Unsere Ärzte und Therapeuten am Klinikum Bremen-Mitte, am Klinikum Bremen-Ost, am Klinikum Links der Weser und am Klinikum Bremen-Nord haben uns verraten, wie man sich trotz eisiger Kälte und vieler Viren ohne Beschwerden in den Frühling retten kann. Von ihnen erfahren Sie, wie Sie sich vor Infekten schützen, was Sie selbst gegen den sogenannten Winterblues tun können und mit welcher Ernährung Sie Ihrem Körper gerade jetzt etwas Gutes tun. Und weil das Frühjahr gar nicht mehr so weit entfernt ist, haben wir uns für Sie natürlich auch schon erkundigt, wann die ersten Pollen fliegen und wie Allergiker den Frühling trotzdem genießen können.

Über harmlose Infekte und ein paar Pollen können Patienten wie Heinz Peter Klinker heute wohl nur noch müde lächeln. Jedenfalls dann, wenn sie eine ähnlich niederschmetternde Diagnose erhalten haben wie der 58-Jährige. Mandelkrebs im fortgeschrittenen Stadium wurde bei Heinz Peter Klinker vor einiger Zeit festgestellt. Lesen Sie in unserer Rubrik „Nah dran“, wie das Ärzteteam am Klinikum Bremen-Mitte ihn mit einer spektakulären Operationsmethode heilen konnte.

Es gibt natürlich noch sehr viel mehr zu entdecken in unserer ersten Ausgabe von „gesund mal 4“. Zum Beispiel eine neue Baby-App, die Sie durch die spannende Zeit einer Schwangerschaft begleitet. Lassen Sie sich überraschen und lesen Sie selbst!

Einen gesunden Start ins Jahr wünscht Ihnen

Ihre



Jutta Dervedde

Geschäftsführerin Medizin der Gesundheit Nord



Inhalt

Endspurt Winter Später Blues und frühe Pollen

6



GENO-Baby

Aktuell mal 4: Unsere neue Baby-App ist da!

19



Nah dran

Patienten erzählen ihre Geschichte

21

Was macht eigentlichder Sozialdienst?

24



25 Abgehört – die Kolumne Bitte hinlegen!

6 TITELTHEMA

Endspurt Winter

Später Blues und frühe Pollen

8 Raus an die Luft

Wie Sie die letzten Winterwochen gesund überstehen

10 Durchhalten! Bald kommt der Frühling

Was tun gegen Müdigkeit und schlechte Stimmung?

12 Den Körper mit Vitamin D versorgen

13 Leichter Sport statt intensive Belastung Harnstoff für den Körper, Mandel fürs Gesicht

14 Spikes für den Gehstock

15 Kinder und Viren lernen sich erst kennen

16 Lästige Frühflieger

Welche Pollen zuerst in der Luft sind und wie Sie die Allergiebeschwerden bekämpfen können

18 AKTUELL MAL 4

Neues aus unseren Krankenhäusern

21 NAH DRAN

Patienten erzählen ihre Geschichte

Knochenverlängerung mit Nagel und Magnet
Diagnose Mandelkrebs

24 WAS MACHT EIGENTLICH... ...der Sozialdienst?

25 ABGEHORCHT – DIE KOLUMNE Bitte hinlegen!

26 VERANSTALTUNGEN



SPÄTER BLUES UND FRÜHE POLLEN

Endspurt Winter



Raus an die Luft

Wie Sie die letzten Winterwochen gesund überstehen

Der Winter geht in den Endspurt, rein kalendarisch jedenfalls. Aber oft fängt die kälteste Zeit in den ersten Monaten des Jahres erst so richtig an. Wie man bei eisigen Temperaturen, Regen und Schnee bis zum gefühlten Frühlingsbeginn die besten Chancen hat, fit zu bleiben, dafür gibt es ein paar einfache Grundregeln. Prof. Friedrich Blumberg, Chefarzt für Innere Medizin am Klinikum Bremen-Nord, gibt Tipps und erklärt, warum eine Grippeimpfung auch Anfang des Jahres noch Sinn machen kann.

Herr Blumberg, die ersten nasskalten Monate liegen hinter uns und wir werden anfälliger für bestimmte Krankheiten. Warum kommt die Grippewelle immer im Winter?

Friedrich Blumberg: Es gibt mehrere Gründe. Unser Immunsystem ist im Winter weniger schlagkräftig als im Sommer. Winter- und Heizungsluft trocknen unsere Schleimhäute aus, so dass sie ihre Funktion als Barriere für Viren schlechter erfüllen. Gleichzeitig mögen Grippeviren es kalt und trocken. Sie sind im Winter deutlich stabiler als bei sommerlichen Temperaturen. Im Winter halten wir uns vermehrt mit anderen Menschen in geschlossenen Räumen auf. Das alles erhöht die Ansteckungsgefahr.

Wie kann ich mich schützen?

Der wirksamste Schutz vor einer Grippe ist die Impfung. Alle Personen ab 60 Jahre, Schwangere ab dem sechsten Monat, Personen mit chronischen

„Leider sind viele Menschen beim Thema Impfung noch zu zögerlich.“

Krankheiten wie Atemwegs- oder Herz-Kreislaufkrankungen und Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen sollten sich impfen lassen. Außerdem sollten sich alle Personen schützen, die durch Kontakt zu vielen Personen ein erhöhtes Ansteckungsrisiko haben oder die gefährdete Personen in ihrem nahen Umfeld anstecken könnten: medizinisches Personal, Personal in Pflegeeinrichtungen oder in Einrichtungen mit viel Publikumsverkehr, zum Beispiel Personal in öffentlichen Verkehrsmitteln oder Lehrer.

Ist es für die Impfung in diesem Winter jetzt schon zu spät?

Nein, eine Impfung macht auch Anfang des Jahres noch Sinn. Vor allem, wenn die Grippewelle noch aussteht. Und auch wenn die Impfung ihre volle Wirkung erst nach zehn bis 14 Tagen entfaltet. Die Grippe-Saison kann bis in den März und April hineinreichen. Es kommt vor, dass sie erst in den ersten Monaten des Jahres ihren Höhepunkt erreicht. Nur leider sind viele Menschen beim Thema Impfung noch zu zögerlich.

Womit hängt das zusammen?

Viele Leute rechnen nach der Grippeimpfung erst einmal mit einem gesundheitlichen Tief. Viele haben Angst, durch die Impfung überhaupt erst Grippe-symptome zu bekommen. Begleiterscheinungen wie leichte Erkältungssymptome oder Schmerzen an der Einstichstelle kommen hin und wieder vor. Aber in aller Regel sind sie nach ein bis zwei Tagen vorüber. Was viel wichtiger ist: Der Schutz vor einer echten Grippe ist viel höher einzuschätzen. Das sollte man nicht vergessen. Die Impfung ist sinnvoll und schadet nicht.

Zumal eine Grippe auch schlimm verlaufen kann. Das Robert-Koch-Institut berichtet jedes Jahr über Grippe-Tote.

Man darf eine Grippe nicht auf die leichte Schulter nehmen. Ärztlicher Rat ist da auf alle Fälle angebracht.

Viele Menschen verwechseln einen grippalen Infekt, die einfache Erkältung, jedoch auch gern mit der Grippe. Der grippale Infekt verläuft weitaus harmloser. Nach einigen Tagen Ruhe sollte man wieder gesund sein. Gegen ihn kann man sich nicht impfen lassen. Eine echte Grippe dagegen merkt man in der Regel deutlich stärker. Die Betroffenen sind oft ernstlich krank, haben hohes Fieber. Komplikationen wie eine Lungenentzündung stellen vor allem für Personen mit chronischen Erkrankungen und Ältere ein hohes Risiko dar.

„Viele verwechseln die einfache Erkältung mit der Grippe.“

Was kann man abgesehen von der Impfung noch tun?

Gehen Sie trotz der Kälte raus an die frische Luft, Bewegung hält den Körper in Schwung. Lüften Sie regelmäßig. Warme Getränke tun wohl und der Dampf befeuchtet die Schleimhäute. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung.

Und was sollte man möglichst meiden?

Generell sollte man größere Menschenansammlungen meiden. Dort ist die Ansteckungsgefahr besonders groß. In Bussen zum Beispiel oder in vollen Kaufhäusern. Für Bremer gibt es emotional aber eine Ausnahme: Das Weserstadion ist trotz Menschenmassen erlaubt (lächelt).

Prof. Dr. Friedrich Blumberg ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Pneumologie. Er hat eine Professur an der Universität Regensburg und ist seit 2014 Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Klinikum Bremen-Nord.



Durchhalten!

Bald kommt der Frühling

Was tun gegen Müdigkeit und schlechte Stimmung?



Die Festtage sind vorbei. Draußen ist alles grau und feucht. Dazu ein kalter schneidender Wind. Die Sonne hat sich schon gefühlt zwei Monate nicht mehr blicken lassen. Während die einen mit Kerzen, Tee und Wärmflasche die heimische Gemütlichkeit zelebrieren, leiden andere unter der Dunkelheit und fühlen sich krank. Das Wetter drückt ihnen aufs Gemüt, sie sind müde und erschöpft, können sich kaum zu etwas aufraffen. Diagnose Winterdepression? Dr. Dr. Peter Bagus, Chefarzt der Klinik für Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik am Klinikum Bremen-Ost, mahnt zur Differenzierung. Schwere Depressionen, sagt er, seien zum Glück im Vergleich zum Winterblues relativ selten. Unter der jahreszeitlich bedingten depressiven Verstimmung leiden hingegen viele Menschen, und auch sie kann das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen. Der Grund für die Verstimmung ist das fehlende Sonnenlicht, das im Körper die Produktion des Glückshormons Serotonin ankurbelt. „Aber auch im Winter ist Licht da, das man nutzen und so aktiv etwas gegen seine Beschwerden tun kann“, sagt Bagus. Er rät zu täglichen Spaziergängen am Tage. Denn auch das wenige Licht könne helfen – egal wie grau der Himmel ist. Wem das zu wenig ist, kann es mit Lichttherapie versuchen. Sie wird in einigen Praxen angeboten und durchaus auch zur Behandlung von Depressionen im Zentrum für Psychosoziale Medizin der Gesundheit Nord eingesetzt. Die Patienten sitzen dann vor 2.500 bis 10.000 Lux starken Leuchten, die das fehlende Sonnenlicht ersetzen sollen. Das kann normales Raumlicht bei weitem nicht leisten. Allerdings kann auch der regelmäßige Besuch des Sportkurses oder des Fitness-Studios zu einer erhöhten Serotonin-Ausschüttung beitragen – obwohl dabei gar kein Sonnenlicht im Spiel ist. Man müsse sich nur überwinden, um die positive Wirkung dann auch spüren zu können.

Bagus kennt auch Patienten, die gute Erfahrungen mit dem pflanzlichen Arzneimittel Johanniskraut gemacht haben. Johanniskraut hat nachgewiesenermaßen eine antidepressive Wirkung. Allerdings sollte man sich vor der Einnahme fachlich beraten lassen, um Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auszuschließen.

„Grund für den Winterblues ist das fehlende Sonnenlicht.“

Eine echte Depression hingegen äußere sich meist anders als der Winterblues und sei mit ganz erheblichem Leidensdruck verbunden, erklärt der Chefarzt. Im Gegensatz zu Menschen, die an Winterblues leiden, fänden depressive Menschen meist kaum noch Schlaf und hätten keinen Appetit. Aber auch sie sind vom Lichtmangel betroffen. „Viele psychische Erkrankungen verschlimmern sich im Winter“, sagt Bagus. Die Wartezimmer der Fachärzte und Fachkliniken jedenfalls seien von November bis März besonders voll. Das aber liegt laut Bagus nicht nur am Wetter. „Die positiven Ressourcen vom Sommer und dem letzten Urlaub sind aufgebraucht und wer nicht gut sozial eingebunden ist, dem machen oft die Festtage und der Jahreswechsel zusätzlich zu schaffen.“

Dr. med Dr. phil. Peter Bagus ist seit 2009 Chefarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Klinikum Bremen-Ost. Er ist sowohl Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie als auch für Psychiatrie. Nach Stationen an den Universitätskliniken in Münster, Mannheim und Essen war Bagus drei Jahre Oberarzt für Psychosomatische Medizin an der LWL-Klinik Dortmund.



Ausreichend Vitamine,
Sport, Hautpflege, viel Licht
und die richtigen Schuhe:
Auf den folgenden Seiten erfahren
Sie von unseren Spezialisten,
was Sie noch beachten sollten,
um gesund durch
den Winter zu kommen.

Den Körper mit Vitamin D versorgen

„Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur im Winter die Grundlage für ein gesundes Leben. Doch besonders jetzt ist der Körper auf genügend Unterstützung durch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente angewiesen. Eine riesige Auswahl an Lebensmitteln finden wir längst auch in der kalten Jahreszeit in den Supermärkten. Doch auch wer sich auf Lebensmittel aus der Region beschränkt, findet alles, was er im Winter braucht.

Zum Beispiel Vitamin C, von dem der Körper nun besonders viel benötigt. Es steckt nicht nur in Zitrusfrüchten, sondern beispielsweise auch im Apfel. Alle heimischen Kohlsorten sind optimale Vitamin- und Mineralstoff-Lieferanten. Rote Bete hat außerdem viel Eisen und Kalium zu bieten, Steckrüben Vitamin E und Magnesium. Zink und Selen bekommt der Körper etwa über Gerste- und Haferprodukte. Nahrungsergänzungsmittel sind somit auch im Winter bei ausgewogener Ernährung verzichtbar. Eher steigt dadurch die Gefahr einer Überdosierung mit Vitaminen, als dass man dem Körper damit etwas Gutes tut.

Eine Ausnahme gibt es bei Vitamin D, welches nicht nur im Knochenstoffwechsel, sondern bei einer Vielzahl von immunologischen Prozessen eine herausragende Rolle spielt. Bei ausreichend Sonnenlicht kann der Körper das Vitamin über die Haut selbst herstellen. Doch in der dunklen Jahreszeit ist der Bedarf nicht nur besonders groß, sondern in unseren Breiten die Sonneneinstrahlung auch viel zu gering, um die Speicher zu füllen. Über Lebensmittel wie fettem Fisch (z.B. Makrele, Lachs), Milchprodukten oder Champignons kann dem Körper bis zu einem gewissen Grad Vitamin D zugefügt werden. Doch um den täglichen Bedarf zu decken, kann eine Ergänzung durch ein Vitamin-D-Präparat durchaus Sinn machen. Dies sollte ärztlich entschieden werden, der Umfang und die Dauer der Substitution sind individuell festzulegen. Eine Überdosierung des Vitamins ist insbesondere bei Schwangeren und Kindern zu vermeiden. Auch die Kalziumspiegel sollten bei einer längeren Einnahme kontrolliert werden.“

Privatdozent Dr. Jan-Michel Otte
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin
am Klinikum Links der Weser



Leichter Sport statt intensive Belastung

„In den kalten Wintermonaten kann Sport in einem moderaten Maß gut dazu beitragen, gesund durch den Winter zu kommen. Doch wer es bei kalten Temperaturen übertreibt, bezweckt schnell das Gegenteil. Zu empfehlen ist ein leichtes, nicht zu ausgedehntes Training. Je nach Fitnessstand kann das statt der üblichen Jogging-Runde aber auch bloß ein halbstündiger Spaziergang oder regelmäßiges Radfahren sein. Grundsätzlich ist ein regelmäßiges, moderates Ausdauertraining zwei- bis dreimal die Woche empfehlenswert. Bei zweistelligen Minusgraden sollte man sein Bewegungsprogramm lieber nach drinnen verlegen. Ist man draußen unterwegs, ist ausreichend warme Kleidung nötig. Statt kurzer Hose und T-Shirt sollte man beim Sport an der frischen Winterluft möglichst Arme und Beine und besonders den Kopf bedeckt halten. Über ihn gibt der Körper besonders leicht Wärme ab. Am besten Funktionskleidung tragen, die den Schweiß aufsaugt und Feuchtigkeit abtransportiert! Auch die richtige Atmung ist wichtig. So sollte man es vermeiden, durch den Mund zu atmen, das reizt die Bronchien zu sehr. Lieber durch die Nase. So kommt die Luft erwärmt und gefiltert in die Bronchien. Das fällt bei moderater Belastung deutlich leichter als etwa bei intensiven Sprints. Nicht vergessen: Der Körper braucht auch seine Ruhepausen. Nicht umsonst spricht man beim Training vom Wechsel der An- und Entspannungsphasen.

Hochleistungssport sollte in den kalten Wintermonaten unbedingt reduziert werden. Der Körper ist mit seiner Immunabwehr so schon stark gefordert. Kommen nun weitere große Belastungen hinzu, muss der Körper somit im doppelten Sinne Höchstleistungen erbringen. Die Überlastung macht den Körper anfälliger für Infekte. Und: Während und nach dem Sport bitte nicht das Trinken vergessen, gerne kann es auch etwas Süßliches sein, um den Kohlenhydrat- und Glukosespeicher wieder aufzufüllen.“

Daniela Kalberlah
Leiterin der Physiotherapie und Physikalischen Therapie/Chirurgie
am Klinikum Bremen-Nord



Harnstoff für den Körper, Mandel fürs Gesicht

„Für unsere Haut können die Wintermonate eine besonders strapazierende Angelegenheit werden. Umso wichtiger ist da eine ausreichende Hautpflege, um vor allem dem Austrocknen durch Heizungsluft, aber auch durch die kalte, trockene Außenluft entgegenzuwirken. Was viele häufig vergessen, ist regelmäßiges und ausgiebiges Trinken von Wasser, Tee oder anderen zuckerfreien Getränken. Das ist mindestens genauso wichtig wie die Pflege von außen. Denn auch von innen heraus kann die Haut leicht austrocknen. Grundsätzlich sind für das Eincremen alle Körperlotionen zu empfehlen, die das Wasser in der Haut speichern. Sehr gut verträglich, auch für Allergiker, sind Urea-Cremes, die fünf bis zehn Prozent Harnstoff enthalten. Dieser bindet das Wasser auf der Haut, verhindert die übermäßige Neubildung von Hautzellen und löst Hornhautzellen. Anders als früher wird der Harnstoff für Lotionen mittlerweile chemisch hergestellt. Es gibt also keinen Grund sich zu ekeln. Für das Gesicht ist diese Creme allerdings nichts. Da kann man eher reichhaltige Pflegecremes empfehlen, die zum Beispiel Mandelöl enthalten. Dieses Öl wird auch oft als medizinisches Produkt bei trockener Haut angewendet und kann bei Neurodermitis helfen. Mandelöl-Cremes sind auch für Kinder gut verträglich.

Ein anderes Problem neben dem Austrocknen: fehlender Lichtschutz. Gerade beim Skiurlaub in höheren Lagen sollte die Haut dringend geschützt werden. Reflexionen im Schnee können die Sonneneinstrahlung sehr verstärken. Lichtschutzfaktor 30 ist da mindestens Pflicht, um nicht mit einem leichten oder sogar schweren Sonnenbrand aus den Bergen nach Hause zu kommen.“

Privatdozent Dr. Markus Zutt
Direktor der Klinik für Dermatologie und Allergologie am Klinikum Bremen-Mitte



Spikes für den Gehstock

„Gerade ältere Menschen sind in der kalten Jahreszeit besonders sturzgefährdet. Wege sind mit Schnee, Eis oder feuchtem Laub bedeckt. So entsteht eine erhöhte Rutschgefahr. Da ist es gut, wenn Hilfsmittel wie Rollatoren, Gehstöcke oder Unterarmgehstützen im Haushalt vorhanden sind und jetzt bei allen Wegen im Freien konsequent genutzt werden. Keinesfalls sollte man diese aber ohne eine ausführliche praktische Einweisung und sichere Handhabe aus dem Keller holen, denn sonst können die praktischen Helfer selbst zu Stolperfallen werden. Für Gehstöcke und Gehstützen gibt es zusätzlich eine Winteranpassung. So kann zum Beispiel eine Gummikapitel mit Spikes über den Fuß der Stützen gezogen werden. Diese werden im Sanitätshandel angeboten – wie übrigens auch Spikes mit Gummilasche zum Überziehen über die Schuhe. Generell gilt: Festes Schuhwerk mit Profilsohlen ist jetzt Pflicht. Wem das nicht reicht, kann sich Schuhe mit integrierten Spikes anschaffen, die in günstiger Ausführung schon ab unter 50 Euro zu haben sind. Vorsicht ist bei Schnee und Matsch aber nicht nur auf den Wegen und Treppen, sondern auch in Bussen und Bahnen geboten, in denen es ebenfalls glitschig werden kann. Hier sollte man sich möglichst hinsetzen. Keinesfalls aber darf der Rollator als Sitzplatz dienen, da er bei einer Vollbremsung auch mit angezogener Bremse durch den Bus rutscht. Und beim Aussteigen mit Rollator immer daran denken: rückwärtsgehen! Bei Blitzeis und anhaltender extremer Glätte aber sind all diese Hilfsmittel nicht ausreichend. Dann heißt es: Am besten zuhause bleiben! Wenn die Lebensmittel zur Neige gehen, reicht heute meist schon ein Anruf. Viele Supermarktketten bieten inzwischen einen Lieferservice an.“



Dr. Kathrin-Lisa Junike

Assistenzärztin in der Klinik für Geriatrie, Physikalische Medizin und Rehabilitation am Klinikum Bremen-Ost

Kliniken für Geriatrie gibt es am Klinikum Bremen-Nord und am Klinikum Bremen-Ost. Sie sind spezialisiert auf die Behandlung älterer Menschen, die nach einer akuten Erkrankung oder Operation noch nicht wieder in der Lage sind, den Alltag im häuslichen Umfeld zu bewältigen. Ihnen wird hier mit speziellen Behandlungs- und Rehabilitationsangeboten geholfen.

Kinder und Viren lernen sich erst kennen



„Die große Zahl von Atemwegsinfektionen und Durchfallerkrankungen bei Kleinkindern liegt weniger am unreifen Immunsystem als daran, dass Kinder bisher noch keine Erfahrung in der Abwehr dieser meist viralen Erkrankungen gesammelt haben. Den mehr als 100 verschiedenen Virenarten ist das Kind noch nicht begegnet. Und wenn die über den Mutterkuchen mitgeteilte Leihabwehrkraft der Mutter nach den ersten sechs Lebensmonaten versiegt ist, muss das Abwehrsystem des Kindes die Abwehrkräfte gegen diese bisher unbekannt Viren selber neu aufbauen.“

Besonders der erste Winter in einer Kindertagesstätte kann für Kinder besonders anstrengend werden – und so natürlich auch für die Eltern. Denn dort sind die Übertragungswege auf engem Raum viel kürzer. Manchmal folgen Krankheiten in dieser Phase dicht aufeinander und die Symptome gehen gewissermaßen ineinander über. In den Jahren danach können Kinder den Krankheits-erregern dann schon viel mehr entgegensetzen und erkranken nicht mehr, wenn sie den Erregern erneut begegnen. Diese manchmal als banal bezeichneten Infekte gehen mit Schnupfen, Husten, Halsschmerzen, Durchfall und oft mit Fieber einher. Fieber an sich ist kein bedrohliches Zeichen. Ab einer Temperatur von 39,5 Grad Celsius kann man eine Senkung zum Beispiel durch Wadenwickel oder Fieberpräparate erwägen.

Unterschieden werden von diesen banalen Infekten schwere Infekte, häufig bakterielle Infekte. Gegen mehrere von ihnen kann man impfen, wie etwa gegen den gefährlichen Keuchhusten oder Erkrankungen durch Pneumokokken. Letztere können eine Lungen- oder Hirnhautentzündung auslösen und sogar zum Tod führen.“

Prof. Dr. Hans-Iko Huppertz

Direktor der Prof.-Hess-Kinderklinik am Klinikum Bremen-Mitte

Die Kinderkliniken der Gesundheit Nord an den Standorten Bremen-Mitte, Bremen-Nord und Links der Weser behandeln alle akuten und chronischen Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen. Für alle medizinischen Fragestellungen gibt es bei uns Spezialistinnen und Spezialisten – Kinderchirurgen und -urologen, Orthopäden, Onkologen, Gastroenterologen, Intensivmediziner und viele mehr. Ihr Kinderarzt berät Sie, wann Sie mit Ihrem Kind die Klinik aufsuchen sollten.





Lästige Frühflieger

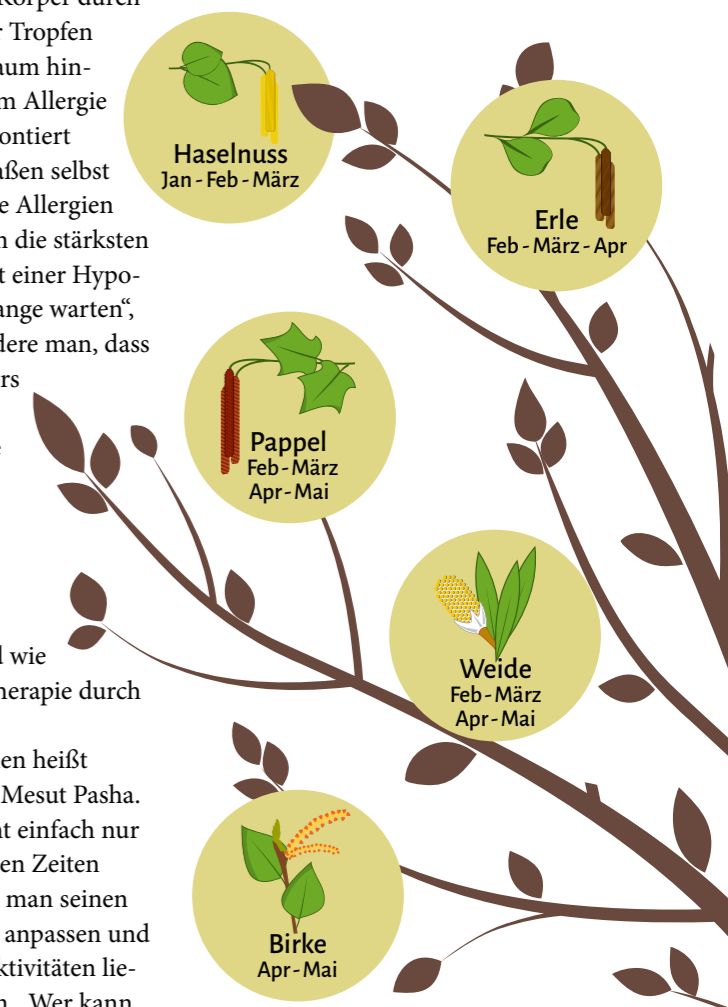
Welche Pollen zuerst in der Luft sind und wie Sie die Allergiebeschwerden bekämpfen können

Während sich viele Menschen sehnsüchtig den Frühling herbei wünschen und es kaum erwarten können, die ersten warmen Sonnenstrahlen auf der Haut zu spüren, legen sich Allergiker schon Tabletten und Sprays zurecht. Denn es geht früh wieder los mit dem Pollenflug. Triefende Nasen, juckende Augen, Kopfschmerzen – für Heuschnupfen-Patienten kann auch schon der späte Winter mit Leid und Stress verbunden sein. Und dass, nachdem die Symptome bei einigen bis in den November hinein spürbar waren. „Heuschnupfen-Patienten haben immer weniger Zeit zum Durchatmen“, bestätigt Mesut Pasha, Oberarzt in der Klinik für Hals-, Nasen-Ohrenheilkunde am Klinikum Bremen-Mitte. „Die Pollen fliegen immer früher und zudem im Herbst länger.“

Die ersten Pollen im norddeutschen Frühjahr stammen von der Hasel. Sie können tatsächlich schon im Januar unterwegs sein. Mit dem Februar kommen Weide, Pappel, Birke und Erle hinzu. In der Hauptblütezeit zwischen Ende Februar bis Anfang April lösen diese Pollen die stärksten Beschwerden aus. In den meisten Fällen ist die Birke für die Beschwerden verantwortlich. „Über 50 Prozent aller Heuschnupfen-Patienten sind allergisch gegen Birkenpollen“, sagt Mesut Pasha. Und von März bis November sind dann durchgehend die Gräser- und Kräuterpollen am Werk. Da viele Betroffene gleich auf mehrere Pollenarten allergisch reagieren, haben sie häufig fast das ganze Jahr über Beschwerden. „Allergiker sollten sich zunächst einer genauen Diagnostik unterziehen“, sagt Pasha. Dazu gehören neben einer ausführlichen Anamnese der übliche Allergie-Test (Prick-Test), aber auch Blutuntersuchungen und Tests direkt an der Nasenschleimhaut. Während vorübergehende Schwellungen der Nasenschleimhäute und gelegentliches Augenjucken zunächst gut medikamentös behandelbar sind, rät Pasha bei stärkeren oder länger anhaltenden

Beschwerden zu einer Hyposensibilisierung. Dabei werde der Körper durch schmerzlose Spritzen oder Tropfen über einen längeren Zeitraum hinweg immer wieder mit dem Allergie auslösenden Stoffen konfrontiert und härte sich gewissermaßen selbst ab. Bei Menschen, die viele Allergien gleichzeitig haben, würden die stärksten behandelt. „Man sollte mit einer Hyposensibilisierung nicht zu lange warten“, sagt Pasha. Nur so verhindere man, dass die Bereitschaft des Körpers zu weiteren Allergien immer weiter zunehme. Eine Hyposensibilisierung sollte möglichst in der beschwerdearmen Zeit beginnen. Die meisten starten daher inzwischen eher zum Jahresende. Und wie kommt man ohne diese Therapie durch die Pollensaison?

„Das Stichwort bei Allergien heißt immer Vermeidung“, sagt Mesut Pasha. Natürlich könne man nicht einfach nur drinnen bleiben, aber in den Zeiten akuter Beschwerden sollte man seinen Lebensstil durchaus etwas anpassen und zum Beispiel sportliche Aktivitäten lieber nach Drinnen verlegen. „Wer kann, sollte zwischendurch ein paar Tage an der Nordsee verbringen“, rät Pasha außerdem. Dort nämlich sei die Pollenbelastung am geringsten und Allergiker könnten schnell wieder durchatmen.



Mesut Pasha hat bis 2006 in Bonn und Jena Medizin studiert. Seine Facharztausbildung absolvierte er an der Uniklinik Münster. Seit 2012 ist Mesut Pasha Oberarzt an der Hals-Nasen-Ohrenklinik am Klinikum Bremen-Mitte. Seit 2014 koordiniert er dort außerdem das Kopf-Hals-Tumorzentrum.



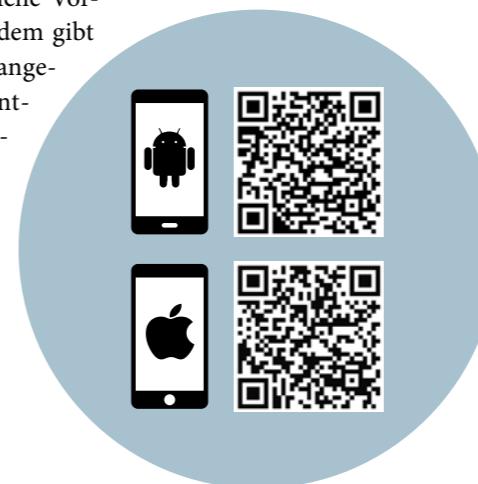
aktuell mal 4

Handgefertigtes aus dem Klinikum Bremen-Ost

Ob Notizbuch oder Beistelltisch, Schachteln oder Sammelmappen – wer schöne handgefertigte Geschenke sucht, kann ab sofort an jedem Wochentag außer donnerstags im Haus 21 A am Klinikum Bremen-Ost vorbei kommen. Die Räume der Arbeitstherapie sind dort von 8.30 bis 11.30 Uhr zum Schauen und Shoppen geöffnet. „Das Angebot richtet sich an alle Kolleginnen und Kollegen aus der Gesundheit Nord, aber auch an alle aus Bremen und umzu“, sagt Ergotherapeutin Waltraud Golunski, die die Idee zur Öffnung der Arbeitstherapie hatte.

Die GENO-Baby-App

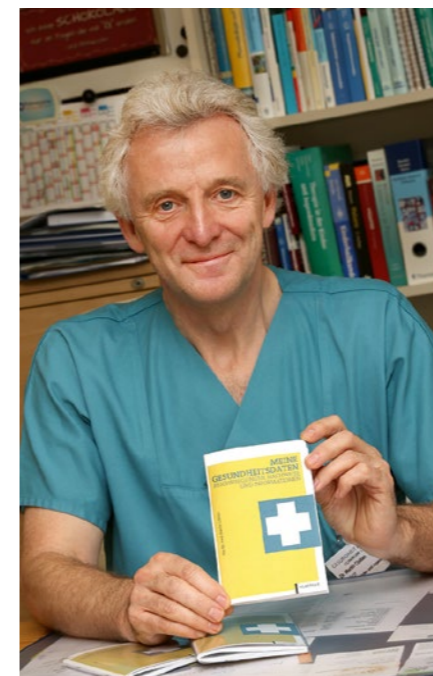
Die Geburtskliniken der Gesundheit Nord begleiten Schwangere jetzt auch per App durch die spannende Zeit der Schwangerschaft. GENO-Baby zeigt jede Woche, wie sich das Kind entwickelt, gibt nützliche Hinweise zu Ernährung und Wohlbefinden in der Schwangerschaft, zeigt aber auch an, welche Vorsorgetermine anstehen. Außerdem gibt es viele Infos rund um Kursangebote, Entbindung und Aufenthalt auf den Wochenstationen im Klinikum Bremen-Nord und im Klinikum Links der Weser. Sie können die App kostenlos downloaden unter www.gesundheitnord.de/GENO-baby.html



Bewegender Ratgeber

Seit 2002 arbeitet Dr. Myriam Witt am Klinikum Links der Weser. Sie begann als Studentin im Praxisjahr in der Anästhesie und ist genau dort geblieben. Die Haupteinsatzorte der Fachärztin für Anästhesie, Intensiv- und Rettungsmedizin sind neben der Intensivstation inzwischen die Rettungshubschrauber der Deutschen Rettungsflugwacht, der Christoph 6 des ADAC sowie der Notarztwagen. Nach dem Tod ihres Vaters hat Myriam Witt das Buch „Wie mein Vater starb“ veröffentlicht – ein Ratgeber über Sterbehilfe und ärztliche Begleitung. Darin hat sie wahre und fiktive Geschichten erzählt, die um dieses Thema kreisen und dazwischen – gut verständlich – Theoretisches eingefügt. Damit ist Myriam Witt gelungen, was nur sehr wenigen Autoren gelingt: Sie hat ein von der ersten bis zur letzten Seite fesselndes Buch geschrieben. Eines, das tief berührt und nachdenklich macht, auch neue Fragen entstehen lässt und vielleicht sogar Zweifel an der eigenen Überzeugung nährt. Aber auch wenn es auf viele Fragen keine abschließende Antwort geben kann, ist am Schluss doch vieles klarer.

Meine Gesundheitsdaten



Dr. Martin Claßen, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am Klinikum Links der Weser (siehe Foto), hat einen Ratgeber für Patienten und Mediziner herausgebracht. Im Mittelpunkt des Büchleins stehen die persönlichen Daten, Erkrankungen und Untersuchungen, dazu Befunde, Therapien und Medikamente. Alles können die Patienten eintragen. So sind beim Arztbesuch gleich alle Informationen zusammen und der Behandelnde kann sich schneller ein klares Bild machen. Das Buch heißt „Meine Gesundheitsdaten: Bescheinigungen, Nachweise und Informationen“ und ist im Buchhandel erhältlich.

Dermatologie wird Hautkrebszentrum

Zwei Jahre Vorbereitung haben sich gelohnt: Die Deutsche Krebsgesellschaft hat die Klinik für Dermatologie und Allergologie am Klinikum Bremen-Mitte als erstes Hautkrebszentrum in Nordwest-Deutschland zertifiziert. Die Messlatte dafür liegt hoch. Es muss eine festgelegte Mindestanzahl an behandelten Patienten, Fachärzten und Pflegekräften geben. Weitere Voraussetzungen sind eine moderne technische Ausstattung sowie begleitende psychologische und soziale Angebote. „Wir bieten ein komplettes modernes Hautkrebszentrum“, sagt Privatdozent Dr. Markus Zutt, Direktor der Klinik.

Als Kernstück der Neuaufstellung bezeichnet er die Einrichtung einer wöchentlich stattfindenden interdisziplinären Hauttumorkonferenz, bei der Krankengeschichten von Patienten vorgestellt und von den Fachärzten verschiedener Fachabteilungen begutachtet werden. Von der Früherkennung mit einem Auflichtmikroskop der neuesten Generation über den dermatochirurgischen Eingriff bis hin zur Nachsorge findet dann die gesamte Behandlung direkt in der Hautklinik statt. Auch für die Patienteninformation hat die Klinik einiges getan. Gemeinsam mit der Bremer Krebsgesellschaft hat sie eine Selbsthilfegruppe speziell für Hautkrebspatienten ins Leben gerufen. Diese trifft sich an jedem ersten Montag im Monat um 19 Uhr in den Räumen der Bremer Krebsgesellschaft (Am Schwarzen Meer 101). Dabei sind in regelmäßigen Abständen auch Fachärzte aus der Dermatologie.

Foto: Privatdozent Dr. Markus Zutt



Erste demenzsensible Station Bremens

Akutkrankenhäuser behandeln immer häufiger Patienten, die auch an Demenz erkrankt sind. Das ist für alle Beteiligten eine große Herausforderung, weil die meisten Kliniken auf diese Patientengruppe noch nicht ausreichend vorbereitet sind. Im Klinikum Bremen-Ost hat die Krankenhausdirektion auf diese Entwicklung reagiert und die Station 81 innerhalb der Klinik für Geriatrie, Physikalische Medizin und Rehabilitation zu einer sogenannten demenzsensiblen Station umbauen lassen. Damit sich die Patienten, die beispielsweise aufgrund eines Schlaganfalls oder eines Ober-

schenkelhalsbruchs akutmedizinisch behandelt werden müssen und zusätzlich unter einer Demenzerkrankung leiden, auf der Station leichter zurecht finden, sind die Zimmertüren mit großen, farbigen Orientierungshilfen versehen. Zusätzlich sorgt ein spezielles Beleuchtungskonzept dafür, dass sich das Licht in Flur und Aufenthaltsraum dem tageszeitlichen Verlauf anpasst, wodurch der Tag-Nacht-Rhythmus für die Patienten unterstützt wird. Teil des Konzeptes sind außerdem umfangreiche Personalschulungen für den richtigen Umgang mit dementen Menschen.



Die Selbsthilfegruppe für Hautkrebspatienten trifft sich an jedem ersten Montag im Monat um 19 Uhr in den Räumen der Bremer Krebsgesellschaft: Am Schwarzen Meer 101

Knochenverlängerung mit Nagel und Magnet

Wie Hosea Bürgener auf innovativem Weg wieder ins Gleichgewicht kam



Nach einem Blick aufs Röntgenbild nickt Dr. Ute Brückner, Fachärztin für Kinderorthopädie am Klinikum Bremen-Mitte, zufrieden. „Das sieht doch super aus“, sagt sie und zeigt auf den sich neu bildenden Knochen. Nun sind auch Hosea Bürgener und seine Mutter Christine erleichtert. Hosea hat in der Kinderorthopädie am Klinikum Bremen-Mitte einen speziellen Nagel in den Oberschenkel implantiert bekommen, der mit Hilfe eines von außen aufgesetzten Magneten in die Länge gezogen wird und auf diese Weise den Knochen verlängert – eine innovative Methode, die jetzt zum allerersten Mal in Bremen zum Einsatz kam. Zwar muss der 16-Jährige noch eine Zeit lang mit Gehhilfen unterwegs sein und die nächste Reitstunde noch ein paar Wochen warten, aber er ist zufrieden mit der gewählten Methode. Damit soll bei Hosea eine rund zwei Zentimeter große Beinlängendifferenz ausgeglichen werden, die Schultern und Wirbelsäule schief werden ließ und ihm zunehmend Probleme bereitete. „Mit Einlagen war es am Ende nicht mehr getan“, erzählt er – aber einen „Fixateur“, der das Bein von außen mit Stangen ruhig hält, die mit Nägeln im Bein verschraubt sind, wollte er auch nicht. „Damit wäre es nicht möglich gewesen, dass Hosea sich selbstständig zur Schule und zurück bewegt“, sagt Mutter Christine. Der behandelnde Orthopäde berichtete Familie Bürgener von der Methode mit dem magnetischen Marknagel, der seit etwa fünf Jahren an großen Universitätskliniken, beispielsweise in Münster oder Hamburg, eingesetzt wird. „Ich habe dann Frau Dr. Brückner gefragt, ob sie das nicht auch in der Kinderorthopädie am Klinikum Bremen-Mitte machen könne und sie hat zugestimmt“, freut sich Christine Bürgener. Denn weite Behandlungswege wären für die sechsköpfige Familie sehr problematisch geworden.

Der Marknagel bietet neben dem höheren Komfort aber auch einen entscheidenden medizinischen Vorteil: Da es keine direkten Kontakte über die Haut nach außen gibt, wie bei allen anderen Verfahren, gibt es auch keine heiklen Infektionsherde. Im Juli vergangenen Jahres wurde Hosea in einer Operation der Oberschenkel durchtrennt, anschließend wurden beide Teile

„Am Ende hat es höchstens mal etwas gekribbelt.“

mit dem Marknagel fest verankert. Und dann war Hosea selbst gefragt: In einer Schulung lernte er, wie er den Magneten von außen auf eine zuvor markierte Stelle aufsetzen und bedienen muss. Das tat er 20 Tage lang jeden Tag drei Mal. Der Nagel verlängerte sich also etwa um einen Millimeter pro Tag. Schmerzen hatte Hosea dabei nicht.

„Am Ende hat es höchstens mal etwas gekribbelt“, sagt er.

Der Knochen baut sich über die Distanz recht schnell wieder auf und ist irgendwann so stabil, dass der Nagel entfernt werden kann. Das wird jetzt bald der Fall sein. Und dann sitzt Hosea auch wieder fest im Sattel.

Dr. Ute Brückner studierte in Berlin und arbeitete anschließend in Potsdam, Berlin und Rotenburg/Wümme, bevor sie im Juli 2015 als leitende Kinderorthopädin in die Klinik für Kinderchirurgie und -urologie ans Klinikum Bremen-Mitte wechselte. Hier leitet sie die neue Abteilung für Kinderorthopädie, in der sie mit ihrem Team bereits weit über 600 neue Patientinnen und Patienten behandelt hat. Neben der stationären Behandlung bietet sie auch drei ambulante Sprechstunden an.

Sprech-
stunden

ALLGEMEINE KINDERORTHOPÄDIE

Dienstags 13 bis 16 Uhr
z. B. Beinachsenfehlstellungen
(z. B. X-Beine), Skoliose, behinderte Kinder
(Syndrom-Erkrankungen, Cerebralparesen)

FUSSSPRECHSTUNDE

Donnerstags 9 bis 12 Uhr
z. B. Klumpfüße, Knick-Platt-Füße,
Fußschmerzen, Gipsanlage und -wechsel

HÜFTSPRECHSTUNDE

Montags 12 bis 13 Uhr
Sonographie, Hüftdysplasie,
Epiphysenabrutsch (ECF), Morbus Perthes

KONTAKT UND TERMINVERGABE

0421 497-5419
ute.brueckner@klinikum-bremen-mitte.de

Diagnose Mandelkrebs

Nach ungewöhnlicher Operation kann Heinz Peter Klinker wieder essen, trinken und lachen

Heinz Peter Klinker kann wieder lachen. Für ihn keine Selbstverständlichkeit: Der 58-Jährige litt an Mandelkrebs im fortgeschrittenen Stadium. Die Erkrankung wurde spät entdeckt. Drei Monate lang wurde er fälschlicherweise wegen einer Lymphdrüsenentzündung behandelt. Erst in der Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde am Klinikum Bremen-Mitte entdeckten die Ärzte seine Krankheit auf Anhieb – und konnten ihm mit einer ungewöhnlichen Operationsmethode helfen. Die Klinik ist von der Deutschen Krebsgesellschaft als einziges Hals-Kopf-Tumor-Zentrum in Bremen und Niedersachsen zertifiziert und auf Fälle wie diese spezialisiert.

„Wir haben den Anspruch, jedem Patienten innerhalb von acht bis zehn Tagen eine umfassende Diagnose mit Therapieempfehlung zu bieten“, sagt Klinikdirektor Prof. Dr. Andreas Naumann. So war es auch bei Heinz Peter Klinker. Nach den Voruntersuchungen wurde sein Fall in der regelmäßigen Tumorkonferenz des Klinikums diskutiert. An dieser Konferenz nehmen Krebspezialisten aller Disziplinen teil. Das Ergebnis: Klinker bekam eine ausführliche Diagnose sowie die Empfehlung, sich operieren zu lassen – mit anschließender Bestrahlung und Chemotherapie. Wenige Tage später folgte der über zwölf Stunden dauernde Eingriff, bei dem der Tumor, aber auch Lymphdrüse und angegriffenes Muskelgewebe entfernt werden mussten.

Nicht nur für Laien klingt die OP-Methode spektakulär: Um die Operationsstellen zu verschließen, entnahm ein zweites Operations-Team parallel einen Hautlappen und Gefäße am Unterarm. Beides wurde in den Halsbereich implantiert, um zu gewährleisten, dass der Patient später keine Probleme beim Essen und Trinken bekommt und wieder normal sprechen kann. Die Fläche am Unterarm verschlossen die Ärzte wiederum mit Haut aus dem Oberschenkel. Dieses aufwändige Ver-

fahren bieten nur wenige Kliniken an. Aber die Lebensqualität für die Patienten sei nach der Heilung um ein Vielfaches höher und rechtfertige alle Mühe, so Hals-Nasen-Ohren-Spezialist Naumann.

Dabei steigt die Zahl der Menschen mit Kopf-Hals-Tumoren seit Jahren. Zwischen 12.000 und 15.000 Neuerkrankungen gibt es allein in Deutschland jedes Jahr. Bei Männern sind diese Tumore schon die fünfthäufigste Todesursache. Laut Prof. Naumann haben viele der Betroffenen vorher geraucht oder in erheblichem Maße Alkohol getrunken.

Nach der schweren Operation versetzten die Ärzte Heinz Peter Klinker in einen künstlichen Tiefschlaf, um den Heilungsprozess nicht durch Kopfbewegungen und Schlucken zu beeinträchtigen. Sprechen und Schlucken musste er erst wieder lernen. Aber Klinker schaffte es. „Der erste Kaffee war herrlich“, erinnert er sich. Nun beginnt er wieder Pläne zu machen: Klinker möchte, wie vor seiner Krankheit, wieder als selbstständiger Tagesvater arbeiten.

Prof. Andreas Naumann ist sehr zufrieden mit seinem Patienten – und mit seinem Team. „Solche Leistungen sind nur mit einem guten interdisziplinären Team aus Ärzten, Pflegekräften, Logopäden und Psychoonkologen zu schaffen“, sagt er. Und ohne dieses Team sei auch eine Zertifizierung gar nicht möglich gewesen, denn die Anforderungen der Deutschen Krebsgesellschaft seien enorm hoch. Heinz-Peter Klinker ist sich sicher, dass er von dem hoch spezialisierten Angebot profitiert hat. „Ich habe mich die ganze Zeit über sehr gut aufgehoben und beraten gefühlt“, sagt er.

Prof. Dr. Andreas Naumann

Andreas Naumann (hier mit seinem Patienten Heinz Peter Klinker) hat seine berufliche Laufbahn 1987 in München begonnen. Nach dem Studium an der Ludwig-Maximilians-Universität hat er seine Facharztausbildung an der Uniklinik absolviert. 2006 wurde er leitender Oberarzt an der Klinik und Poliklinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde der Universität des Saarlandes. Seit 2011 arbeitet Prof. Naumann nun als Direktor der HNO-Klinik am Klinikum Bremen-Mitte.





Sozialdienste gibt es in allen Krankenhäusern der Gesundheit Nord. Wer Ihre Ansprechpartnerin oder Ihr Ansprechpartner ist, erfahren Sie auf Ihrer Station. Fragen Sie gerne danach!

Der Sozialdienst ist für einen wesentlichen Teil des Entlassungsmanagements zuständig. Denn der Übergang vom Krankenhaus nach Hause oder in die Reha ist eine heikle Zeit.

„Gerade ältere Menschen brauchen da Unterstützung“, sagt Alexandra Lütjen. Die Mitarbeiterinnen aus ihrem Team klären mit Patienten, Angehörigen oder Bezugspersonen zunächst die persönliche Situation. Welche Maßnahmen sind zu ergreifen? Wie sieht die Prognose aus? Muss eine Pflegestufe beantragt werden? Ein Heimplatz? Welche finanziellen Ressourcen gibt es?

Dann erarbeiten sie ganz individuell Lösungen für die Zeit nach der Entlassung. Ob die Versorgung zuhause mit ambulantem Pflegedienst und „Essen auf Rädern“ organisiert werden muss oder der Reha-Aufenthalt, ob psychosoziale Betreuung stattfinden soll oder ein Pflegeplatz in der Kurzzeitpflege gefunden werden muss – all diese Aufgaben übernimmt der Sozialdienst. Dazu arbeitet das Team eng mit den behandelnden Ärzten und Pflegenden zusammen, außerdem auch mit Rehakliniken, Pflegezentren, Pflegediensten, niedergelassenen Ärzten und Selbsthilfegruppen. „Die Entlassungsplanung beginnt aber schon mit der Aufnahme des Patienten“, erklärt Alexandra Lütjen. Einen Tag vor der Entlassung mit der Suche nach einem Heimplatz anzufangen – das kann nicht funktionieren. Neben der ärztlichen Anamnese wird für die Patienten, die den Sozialdienst benötigen, eine Sozialanamnese erhoben und die Patienten werden begleitet. Zu fünft berät der Sozialdienst am Klinikum Bremen-Nord etwa 300 Patienten im Monat. Praktisch alle Patienten der Geriatrie zählen dazu, denn dort ist der Sozialdienst im Behandlungskonzept verankert. Aber auch in anderen Kliniken, wie der Inneren Medizin, wird das Team hinzugezogen. Lütjen selbst ist außerdem für die Kinder- und die Frauenklinik zuständig. Meist geht es um Kindeswohlgefährdung oder um Informationen über Haushaltshilfen, wenn Mütter krank sind. „Bei schwerwiegenden sozialen Problemlagen und Kindeswohlgefährdung kooperieren wir eng mit Ärzten, Pflege und unserer Psychologin.“ Auch mit den zuständigen Jugendämtern arbeitet der Sozialdienst eng zusammen.

„Die Entlassungsplanung beginnt aber schon mit der Aufnahme des Patienten“, erklärt Alexandra Lütjen. Einen Tag vor der Entlassung mit der Suche nach einem Heimplatz anzufangen – das kann nicht funktionieren. Neben der ärztlichen Anamnese wird für die Patienten, die den Sozialdienst benötigen, eine Sozialanamnese erhoben und die Patienten werden begleitet. Zu fünft berät der Sozialdienst am Klinikum Bremen-Nord etwa 300 Patienten im Monat. Praktisch alle Patienten der Geriatrie zählen dazu, denn dort ist der Sozialdienst im Behandlungskonzept verankert. Aber auch in anderen Kliniken, wie der Inneren Medizin, wird das Team hinzugezogen. Lütjen selbst ist außerdem für die Kinder- und die Frauenklinik zuständig. Meist geht es um Kindeswohlgefährdung oder um Informationen über Haushaltshilfen, wenn Mütter krank sind. „Bei schwerwiegenden sozialen Problemlagen und Kindeswohlgefährdung kooperieren wir eng mit Ärzten, Pflege und unserer Psychologin.“ Auch mit den zuständigen Jugendämtern arbeitet der Sozialdienst eng zusammen.

Alexandra Lütjen hat die Ausbildung zur Kinderkrankenschwester in Celle absolviert und arbeitete schließlich in Rotenburg/Wümme und der Region Hannover. In Hildesheim studierte sie Soziale Arbeit und absolvierte berufsbegleitend den Master (M.A.). Seit 2008 arbeitete sie im Sozialdienst des Klinikum Links der Weser in Bremen, bevor sie vor drei Jahren aus privaten Gründen ans Klinikum Bremen-Nord wechselte.

Was macht eigentlich...

...der Sozialdienst am Krankenhaus?

Natürlich möchte jede Patientin und jeder Patient geheilt und wieder fit aus dem Krankenhaus entlassen werden. Und oft ist das auch so. Bei einigen Erkrankungen aber ist der Weg zur Heilung länger als der stationäre Aufenthalt. Dann können auf einmal Fragen im Raum stehen, über die man als Gesunder nie nachgedacht hat. Zum Beispiel Fragen zu Reha-Maßnahmen, zu Unterstützungsmöglichkeiten zuhause, wenn noch nicht alle Haushaltsarbeiten selbst erledigt werden können oder auch zur Pflegeversicherung, zum Schwerbehindertenrecht oder zu Lohnfortzahlungen. Und dann? „Kein Grund zur Sorge“, sagt Alexandra Lütjen, Leiterin des Sozialdienstes am Klinikum Bremen-Nord. Denn für solche Fälle gibt es den Sozialdienst. An allen vier Häusern des Klinikverbundes Gesundheit Nord betreut – neben Ärzten, Pflegern, Therapeuten und Seelsorgern – auch ein Team des Sozialdienstes die Patienten auf den Stationen.

Bitte hinlegen!

Gute Vorsätze einfach fallen lassen, kann jeder. Wer sie wirklich durchziehen will, braucht Disziplin – und den einen oder anderen Geheimtrick

Na, sind Sie schon schwach geworden? Oder haben Sie sich dieses Mal erst gar nichts vorgenommen? Für mich ist ein guter Vorsatz ja Pflicht. Seit einigen Jahren ist es zwar immer der gleiche. Aber dieses Mal wird es für mich bestimmt ein viel sportlicheres Jahr, als es die Jahre davor waren. Und ich finde, bisher läuft es richtig gut. Letzte Woche erst war ich schwimmen.



Ich plumpste genau zur richtigen Zeit ins Becken. Die Massagedüsen, die das Wasser immer so schön auf den Rücken plätschern lassen, waren gerade erst angesprungen. Doch als ich nach ein paar Minuten weiterschwimmen wollte, bemerkte ich, dass das halbe Becken von einem Kurs belegt war. Überall hüpfen Leute mit Badekappen und diesen bunten Styropornudeln herum. Sie hatten sich offensichtlich ein ganz ähnliches Ziel gesetzt. Doch für mich war da kein Durchkommen. Also zurück zum Wasserfall. Und von dort aus ins wohlig warme Solebecken. Ich fand das sehr vorausschauend von mir. Die frisch von den Düsen durchgeklopften Muskeln sollten sich ja nicht gleich zerren. Nicht schon in der ersten Trainingsstunde.

Denn ich will dieses Mal mehr. Nicht nur Schwimmen. Auch mehr Fahrradfahren und Laufen. Und das mache ich jetzt auch. Die zweieinhalb Kilometer zu meinem Arbeitsplatz bin ich in diesem Jahr erst zehn Mal mit dem Auto gefahren. An diesen Tagen war es wirklich ungemütlich draußen, das können Sie mir glauben. Einmal hat es sogar etwas geregnet. Wenn ich ausnahmsweise dann doch mal mit dem Auto unterwegs bin, suche ich mir auf dem Parkdeck vor unserem Büroturm immer den am weitesten entfernten Parkplatz aus, damit ich noch möglichst viele Schritte zu Fuß gehen muss.

Auf den Fahrstuhl warte ich auch nicht mehr. Ich gehe jetzt Treppe. Das sind in meinem Fall sieben Stockwerke. Sieben. Das müssen Sie sich mal vorstellen! 132 Stufen! Das habe ich neulich erst nachgezählt. Genau genommen weiß ich das erst, seitdem ich die sieben Stockwerke auch ohne Probleme nach oben schaffe. Spätestens in Ebene fünf bin ich immer ganz froh, dass meine Kollegen sich für den Fahrstuhl entschieden haben. Ab Stockwerk fünf setzt bei mir nämlich ganz offensichtlich die Übersäuerung ein. Die Beine werden zittrig. Es brennt förmlich. Auch das laute Zählen der Stufen – einmal kam ich vor lauter Erschöpfung auf 133 – fällt mir dann nicht mehr so leicht. Anfangs kam es vor, dass ich in Etage fünf das Treppenhaus



sogar wieder verlassen musste und den Rest doch mit dem Fahrstuhl gefahren bin. Aber das liegt schon Tage zurück.

Apropos Willensstärke Problem bei der Sätzen sein. Unser



Durchhalten: Die fehlende ke soll angeblich das große che mit den guten Vor-Gehirn spielt da manchmal einfach nicht mit, heißt es. Wenn man es nicht gut genug behandelt, soll es sogar vorkommen, dass das Gehirn die gesteckten Ziele einfach so vergisst. Zum Beispiel bei Stress oder durch Schlafentzug. Diese Warnung habe ich mir sehr zu Herzen genommen. So fahrlässig riskiere ich meinen Traum vom Sportjahr dieses Mal nicht. Ich habe mich dann erst mal hingelegt.

Timo Sczuplinski



Termine für Interessierte

Patienten fragen – Ärzte antworten

Der medizinische Fortschritt ist enorm. Viele Krankheiten und Beschwerden können heute besser denn je behandelt werden. Operationsmethoden werden schonender, Untersuchungsmethoden genauer und das Wissen darüber, wie man Krankheiten vorbeugen kann, wächst. Sie möchten mehr wissen? Dann sind Sie herzlich eingeladen: Wir haben für dieses Jahr ein spannendes Vortragsprogramm zusammen gestellt, in dem unsere Chefärzte unterschiedliche medizinische Themen vorstellen – und ausreichend Zeit haben, um Ihre Fragen zu beantworten. Die Veranstaltungen sind kostenlos und richten sich an alle, die Interesse an Gesundheitsthemen haben. Das vollständige Programm finden Sie im Internet unter www.gesundmalvier.de.

Die Reihe "Patienten fragen – Ärzte antworten" startet am 28. Februar 2017 um 18 Uhr
Klinikum Bremen-Ost | Haus im Park

**Schwitzen – lästiges Übel oder mehr?
Diagnostik und Therapiemöglichkeiten**
Privatdozent Dott. Dr. Alessandro Marra



Entspannt ins Familienleben starten

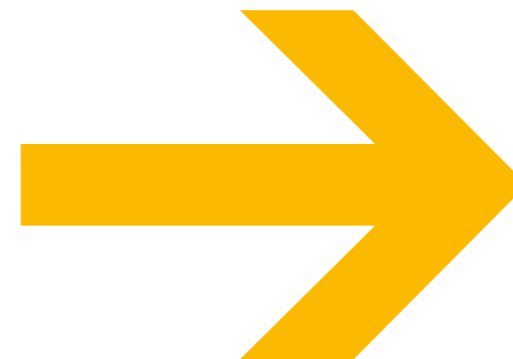


Der Start in das Leben mit Kindern ist aufregend – und manchmal gar nicht so einfach. Rund um die Geburt und das erste Lebensjahr ihres Kindes haben viele junge Mütter und Väter eine Menge Fragen. Wir sind auch in dieser Zeit für Sie da: Mit unseren Elternschulen im Klinikum Bremen-Mitte und im Klinikum Links der Weser sowie dem Elternzentrum im Klinikum Bremen-Nord sind wir seit vielen Jahren Anlaufstelle für alle, die sich auf das Leben als Familie vorbereiten möchten. Vom Geburtsvorbereitungskurs über das Bauchtanzen für Schwangere bis zur Babymassage gibt es kaum etwas, was wir Ihnen nicht anbieten können. In unseren Eltern-Kind-Cafés helfen Ihnen erfahrene Hebammen, Ärztinnen und Ärzte oder Fachleute aus der Kinderkrankenpflege, wenn Sie Fragen haben oder nicht mehr weiter wissen. Termine und Anmelde-möglichkeiten unter www.geburtshilfe-bremen.de.

KulturAmbulanz
Gesundheit.Bildung.Kultur.



12. Februar – 30. April 2017 | Mittwoch – Sonntag | 11 – 18 Uhr
Galerie im Park am Klinikum Bremen-Ost
Sefa – Die Malerin Josefa Egberts (1893-1941)
Zwischen Ausbruch und Verzweiflung
Ein paar Bilder, Zeichnungen, Skizzenbücher und Fotos. Das ist alles, was heute an die Wilhelmshavener Malerin Josefa Egberts (1893-1941) erinnert, die in den 1920er Jahren hoffnungsvoll ihre künstlerische Ausbildung in München und Berlin begann. Wie viele Frauen ihrer Zeit versuchte sie, aus der tradierten Frauenrolle auszubrechen. Der Versuch scheiterte. Die sensible „Sefa“, wie sie sich nannte, erkrankte und wurde 1934 in die Psychiatrie eingewiesen. Die Ausstellung zeigt zahlreiche Exponate aus dem Nachlass der begabten Künstlerin und widmet sich dabei auch ihrer Biographie.



Uns gibt's auch online

Diese Ausgabe und weitere Themen finden Sie auf www.gesundmalvier.de
Wir freuen uns über Wünsche, Kritik und Anregungen.
redaktion@gesundmalvier.de

Impressum

gesund mal 4
Das Bremer Gesundheitsmagazin der Gesundheit Nord gGmbH

Redaktionsanschrift
Gesundheit Nord gGmbH
Kurfürstenallee 130 | 28211 Bremen
redaktion@gesundmalvier.de

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

Redaktion Stefanie Beckröge und Timo Sczuplinski

Texte Stefanie Beckröge, Karen Matiszick, Rolf Schlüter, Timo Sczuplinski, Andrea Theil, Melanie Walter

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

Gestaltung Corinna Harmling



Ausblick

In unserem Mai-Heft geben wir Tipps, wie Ihre Haut gut geschützt ist vor Sonnenbrand, Allergien und Insektenstichen – damit Sie die warme Jahreszeit entspannt genießen können.

GESUNDHEIT NORD
KLINIKVERBUND BREMEN



KLINIKUM BREMEN-MITTE

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Göttingen
St.-Jürgen-Str. 1
28205 Bremen

0421 497-0
info@gesundheitsnord.de



KLINIKUM BREMEN-NORD

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Hamburg
Hammersbecker Straße 228
28755 Bremen

0421 6606-0
info@gesundheitsnord.de



KLINIKUM BREMEN-OST

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Hamburg
Züricher Straße 40
28325 Bremen

0421 408-0
info@klinikum-bremen-ost.de



KLINIKUM LINKS DER WESER

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Hamburg
Senator-Weßling-Straße 1
28277 Bremen

0421 879-0
info@gesundheitsnord.de