

GRATIS!

kern.GESUND

IHR GESUNDHEITSRATGEBER
FÜR BREMERHAVEN UND DAS CUXLAND

04/22



WENIGER ÄNGSTE, MEHR ENERGIE

WIE ALTERNATIVE HEILMETHODEN
BESCHWERDEN LINDERN

AB IN DIE HOLZHÜTTE!

RICHTIGES SAUNIEREN WILL GELERNT SEIN

SCHÖN STABIL BLEIBEN

LEICHTE ÜBUNGEN FÜR EINE STARKE KÖRPERMITTE

Einfach bestellt, schnell geliefert!

Online oder telefonisch:
sander-apotheken.de/shop
0471 94 47 70



Filiale »Lehe«
Pferdebade 6

Filiale »Geestemünde«
Grashoffstraße 7

Filiale »Mitte«
Bgm.-Smidt-Straße 34

0471 94 47 70
sander-apotheken.de

„TU DEINEM LEIB ETWAS GUTES, DAMIT DEINE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN!“

Dieses Zitat stammt von der heiligen Teresa von Ávila (1515–1582), und bis heute haben diese Worte nicht an Wahrheit verloren. Dabei gibt es sehr unterschiedliche Wege, seinen Körper gesund zu halten – oder seine Gesundheit wiederzuerlangen, damit die Seele darin wohnen mag.

Das Titelthema der aktuellen kern.GESUND-Ausgabe beleuchtet deshalb alternative Heilmethoden als mögliche Behandlungsformen. Lesen Sie ab Seite 8 wie Hypnose beispielsweise Gewichtsprobleme regulieren kann oder Reiki Ängste überwinden lässt. Damit eine Therapie allerdings Erfolg verspricht, sollten Sie sich vorher gut beraten lassen.

Darüber hinaus erfahren Sie ab Seite 38 mehr über wohltuende Massagen im Winter. Eine Hot-Stone-Massage ist bei frostigen Temperaturen genau das Richtige, um sich etwas Gutes zu tun – oder Ihrem Partner. Deshalb geben wir Ihnen zusätzlich ein paar nützliche Tipps, wie Sie eine Partnermassage mit wärmenden Händen zelebrieren können.

Unser Körper freut sich aber nicht nur über regelmäßige Entspannungseinheiten. Hin und wieder darf er auch trainiert werden, damit alles geschmeidig bleibt und Beschwerden gar nicht erst entstehen. Ab Seite 12 empfehlen wir Ihnen deshalb ein paar Rückenübungen, die Sie ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können. Ob in der hektischen Vorweihnachtszeit, zwischen den gemütlichen Feiertagen oder wenn Sie der übliche Arbeitstrott im neuen Jahr wieder eingeholt haben sollte.

Ein persönlicher Rat: Behandeln Sie Ihren Körper zu Weihnachten wie einen guten Freund. Haben Sie Spaß zusammen, aber nutzen Sie ihn nicht aus. Wir wünschen Ihnen frohe Festtage und viel Spaß beim Lesen. Kommen Sie kern.GESUND ins Neue Jahr!

KATRIN ZEISE
REDAKTIONSLEITUNG

kerngesund-bremerhaven.de





**KEINE ANGST VORM
PFLEGEGRAD**
SO UNKOMPLIZIERT LÄUFT EIN
MEDIZINISCHES GUTACHTEN AB
S.30

**ROSENKOHL
SCHMECKT COOL!**
MIT BALSAMICO UND
HONIG EIN GENUSS
S.42



INHALT

04/22



**ZAHNPFLEGE
LOHNT SICH**
IST DER MUNDRAUM
GESUND, FREUT SICH
DER GANZE KÖRPER
S.26

KERN.GESUNDE NEWS

S.6 / NEUES AUS DER MEDIZIN

SCHWERPUNKT

S.8 / ALTERNATIVE HEILMETHODEN BRINGEN
KÖRPER UND GEIST IN EINKLANG

SPORT & BEWEGUNG

S.12 / LEICHTE ÜBUNGEN FÜR EINEN
GESUNDEN RÜCKEN
S.34 / #TEAMSPIRIT – REV BREMERHAVEN
MACHT LUST AUF EIS

RATGEBER

S.15 / EINEN TICK BESSER: ARZNEI-TEES
S.16 / BERUFSPORTRAIT:
OPERATIONSTECHNISCHE ASSISTENZ
S.18 / DAS NEUE AMEOS POLIKLINIKUM
FÜR CHIRURGIE STELLT SICH VOR
S.20 / PRÄZISIONSARBEIT IN DER ALLGEMEIN-,
VISZERAL- UND THORAXCHIRURGIE
S.29 / MEHR LEBENSFREUDE DANK ZWEITHAAR
S.30 / TIPPS ZUR BEANTRAGUNG VON PFLEGELEISTUNGEN

WELLNESS & SCHÖNHEIT

S.22 / WAS SIE BEIM SAUNIEREN BEACHTEN SOLLTEN
S.24 / SCHÖNE HAUT DANK GESICHTSSAUNA
S.24 / MASSAGE: EINE WOHLTAT IM WINTER

FAMILIE & VORSORGE

S.25 / WIE KINDER SPIELERISCH ZAHNHYGIENE LERNEN
S.26 / GESUNDHEIT FÄNGT OFT IM MUND AN

RÄTSEL

S.46 / KNIFFLICHER SPASS

GESUND & LECKER

S.42 / HONIG-BALSAMICO-ROSENKOHL

kern.GESUNDE NEWS



GLÜCKLICHE JUBILÄUMS-GEWINNERIN

Seit 5 Jahren gibt es das kern.GESUND-Magazin bereits. Sabine Asbrock wusste die Antwort auf unsere Jubiläums-Gewinnspielfrage und wurde ausgelost. Als Gewinn überreichte ihr Redaktionsleiterin Katrin Zeise einen Warengutschein der Sander Apotheken im Wert von 100,- Euro. „Damit werde ich ein paar schöne und gesunde Weihnachtsgeschenke für meine Familie kaufen!“ verriet uns die strahlende Gewinnerin. Wir wünschen Frau Asbrock und ihren Lieben eine schöne Weihnachtszeit!

MÖGLICHER IMPFSTOFF GEGEN ZWEI KREBSARTEN

In Barcelona ist Forschern des Instituto de Investigación Biomédica (IRB) ein Durchbruch in der Krebsforschung gelungen. Ein aus gealterten Zellen bestehender Impfstoff regt das Immunsystem gegen Krebs an. Die Experten des IRB haben mithilfe bestimmter Zellen das Wachstum von Tumoren in Modellen von Melanomen und Bauchspeicheldrüsenkrebs stark verlangsamt. Die Zellen sammeln sich zum Beispiel in chronisch erkrankten Organen.

ERFOLGREICHE TESTS MIT GEZÜCHTETEM BLUT

Ein Forscherteam, das sich aus Experten des National Health Service, der University of Bristol und der University of Cambridge zusammensetzt, hat erstmalig Blut aus Stammzellen herangezogen und an zwei Freiwillige verabreicht. Es zeigten sich weder Nebenwirkungen noch Anzeichen einer Abstoßung. Das künstlich hergestellte Blut könnte die Behandlung zum Beispiel von Menschen mit seltenen Blutgruppen revolutionieren.



NEWS | 7

AMEOS PUNKTET BEI DEN KU AWARDS

In diesem Jahr stand die AMEOS Gruppe sogar zwei Mal auf dem Siegereppchen der KU Awards, welche vom Fachmagazin KU Gesundheitsmanagement verliehen werden: Das Webinar „Psyche im Gespräch“ gewann den ersten Platz in der Kategorie Patientenkommunikation und der Unternehmenspodcast „AMEOS MittenDrin“ machte in der Kategorie Onlinekommunikation den dritten Platz.

„Psyche im Gespräch“ ist eine Online-Veranstaltungsreihe, in der Experten jeweils über ein Thema aus ihrem Fachgebiet referieren. Der Podcast „AMEOS MittenDrin“ behandelt nahezu alle medizinischen Fachbereiche: „Das Projekt startete mitten in der Corona-Pandemie, um Betroffenen und Interessierten ein kontaktloses Medium zu bieten. Aktuell sind es bereits fast vierzig Folgen, in denen wir unser umfangreiches Wissen zahlreicher Expertinnen und Experten nach außen tragen. Ich freue mich sehr über das große Interesse daran“, erklärt Initiator des Projekts und Vorstandsmitglied der AMEOS Gruppe Michael Dieckmann.

Hier geht's zum
AMEOS Podcast MittenDrin:



HAUS LEHE - Hilfe für ein positives Leben

Besondere Wohnform
für suchtkranke Menschen



Maylin von
Döhlen

Duale Studentin der
Sozialen Arbeit

Lutherstr. 2a, 27576 Bremerhaven
Tel. 0471 / 5 84 28

www.haus-lehe.de

werk & wurtz
& freidl
Rechtsanwälte/Notar



Guido Wurtz
Rechtsanwalt und Notar

**Vorsorgevollmacht,
Patientenverfügung
und Testament** sind
die Garanten für einen
selbstbestimmten
Lebensabend.

Wir unterstützen Sie!

Bauernwall 4 • 27570 Bremerhaven • Tel. 0471 31221

Lorenz + König
KRANKENTRANSPORTE

KRANKENTRANSPORTE

tel. 0471-14 289 123

Neueröffnung!

Privatärztliche Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Britta Lange Dr. med. Helmut Lange
• Fachärzte für Innere Medizin und Kardiologie

Jetzt sind wir auch in der Praxis ein Team!

Drs. med. Lange
Hooper Wiesenstraße 5 • 27628 Hagen im Bremischen (Ortsteil Hoop)
Festnetz: 04795-5503866 • Mobil Tel: 0170-4114114
Fax: 04795-5503868 • E-Mail: info@drs-lange.com • <https://drs-lange.com>

TAXIRUF
Land Wursten e.K.
Inh. Jörg Johanns

**Mit uns
immer sicher!**

Telefon
04742 2121

*Wir fahren Sie zum Arzt, zur Behandlung ins Krankenhaus,
z. B. zur Bestrahlung, Dialyse usw., aber auch gerne zur Reha oder Kur.*

Speckenstraße 46a • Dorum • 27639 Wurster Nordseeküste
info@taxiruflandwursten.de • www.taxiruflandwursten.de

GESUNDUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

ALTERNATIVE HEILMETHODEN

Die Selbstheilungskräfte stärken, mehr Energie bekommen, Süchte stoppen oder Ängste abbauen – mit Hypnose, Reiki, Kinesiologie und anderen alternativen Heilmethoden können vielerlei Beschwerden gemildert oder sogar geheilt werden. Doch was unterscheidet die unterschiedlichen Ansätze voneinander? Und worauf sollte man achten?

HYPNOSE SPRICHT DAS UNTERBEWUSSTSEIN AN

Durch einen Hypnotiseur und seine suggestive Ansprache gelangt der Klient in einen Trancezustand. Hier kann er dank seiner Vorstellungskraft durch eine andere Wirklichkeit geleitet werden. Oft sind es Hartnäckige – meist alte – Glaubenssätze, die zu unangenehmen beziehungsweise zu belastenden Gefühlen wie Angst, Schmerz oder Wut führen. „Mit Hilfe von Hypnose oder Selbsthypnose können wir auf einfache Weise zum Unterbewusstsein vordringen. Wir verändern gewissermaßen unsere innere Welt: Erfolg in der Liebe oder im Beruf, beim Wunschgewicht und bei der Rauchentwöhnung sind unter anderem Themen in meiner Praxis“, so Michaela Kosok-Panke, Coachin aus Bremerhaven. „Viele kommen auf Empfehlung.“

Ein guter Kontakt und das Vertrauen zwischen Hilfesuchendem und Hypnotiseur sind wichtige Voraussetzungen, um die gewünschten Erfolge erzielen zu können.“

ENTSPANNUNG PER TRANCEZUSTAND

Hypnose wird bereits in den über 4000 Jahre alten Schriften der Sumerer erwähnt. Damals sollen Priester Kranke mithilfe des Trancezustands geheilt haben. Heute wird Hypnose von vielen Coaches, Ärzten und Psychotherapeuten angeboten. Ob Flugangst, Nikotinabhängigkeit oder anhaltende Schlafprobleme – die Bandbreite der durch Hypnose zu behandelnden Beschwerdebilder ist groß. Nebenbei sorgt die Hypnose ganz grundsätzlich für eine tiefe und Energie bringende Entspannung, so dass sich der Klient anschließend in der Regel sehr wohl fühlt.

„Bei Klienten, die Schwierigkeiten haben, sich gesund zu ernähren, kann ich den Anblick von Schokolade mit einem unbändigen Wunsch auf einen knackigen Apfel verbinden.“

Michaela Kosok-Panke,
Life-Coachin und Expertin für Hypnose



Aufgepasst BEI DER PRAXISWAHL!

Für welche alternative Heilmethode Sie sich auch entscheiden: Wichtig ist, sich wirklich in guten Händen zu fühlen. Viele Berufsbezeichnungen sind nicht geschützt und Laien können die einzelnen Bildungswege von Coaches oder Heilern oftmals nicht einordnen. Holen Sie Empfehlungen im Freundes- und Bekanntenkreis ein und vergleichen Sie Rezensionen im Internet. So vermeiden Sie im besten Fall böse Überraschungen. Übrigens: Die Krankenkassen übernehmen die Kosten alternativer Heilmethoden in der Regel nicht.

Seit Anfang 2020 befindet sich im Herzen von Bremerhaven-Lehe ein kleines Yogastudio. Hier kannst du in entspannter Atmosphäre einen Ruheraum vom Alltagsstress finden. Entspannte Yogastunden, körperlicher Ausgleich in Bewegung, Meditationen und Klangreisen

helfen dir dabei körperlich in Bewegung zu bleiben und die Anforderungen des täglichen Lebens hinter dir zu lassen. Der Unterricht findet in Kleingruppen statt – so kann auf deine persönlichen Bedürfnisse eingegangen werden.



Bei Interesse melde dich gerne bei:
anahata.bremerhaven@gmail.com

Wir freuen uns auf deinen Besuch.
Anahata Yoga Bremerhaven

Gerhardstr. 4
27576 Bremerhaven

REIKI – STÄRKUNG UND ENTSPANNUNG DURCH HANDAUFLEGEN

Reiki stammt ursprünglich aus Japan, wird mittlerweile aber vielfach in der westlichen Welt genutzt: Diese sehr entspannende Methode, um die Selbstheilungskräfte zu stärken und sich energetisch stärker zu fühlen, bedient sich des Handauflegens. Dabei nutzen die Hände des Reiki-Meisters die sogenannte „universelle Energie“ die jedem Lebewesen zur Verfügung steht. Sie wird über die Hände in den Körper des Patienten geleitet.

Reiki verhilft zu großer Entspannung, soll Blockaden lösen und Ängste und Depressionen lindern.

KINESIOLOGIE BEDEUTET BEWEGUNGSLEHRE

Kinesiologen gehen davon aus, dass Körper, Geist und Seele ein System bilden, in dem der Energiefluss ungestört zirkulieren sollte. Bei Krankheiten, Allergien und Schlafstörungen, aber auch psychischen Nöten wie Depressi-



◀ Eine gute Vertrauensbasis zum Heilpraktiker ist Voraussetzung, um sich bei der Behandlung fallen lassen zu können.

onen, Ängsten und Antriebslosigkeit, kann die Kinesiologie Abhilfe schaffen. Mithilfe eines Muskeltests, meist am ausgestreckten Arm, spürt der Kinesiologe Blockaden auf und beseitigt sie. Dabei besteht die Grundannahme, dass bei Blockaden der Muskel immer geschwächt ist.

In einer Behandlung streckt der Patient einen Arm waagrecht aus. Der Kinesiologe versucht im Folgenden, ihn mit Druck nach unten zu bewegen. Prinzipiell kann der Patient den Arm halten. Spricht der Therapeut zum Beispiel Themen oder Substanzen an, die dem Körper-Geist-Seele-System nicht gut tun, erschlafft der Armmuskel und lässt sich nach unten drücken. Auf diese Weise kann der Therapeut Störfaktoren aufspüren und Blockaden lösen. Auch die weitere Behandlungsstrategie kann so abgefragt und geplant werden. ■

NATURPRÄPARATE – BITTE NUR IN BIOQUALITÄT!

Manche alternativen Heilmethoden setzen zusätzlich Arzneimittel zur Erhaltung der Gesundheit ein. So gehört zum Beispiel die Ginsengwurzel seit mehr als 2.000 Jahren zu den wichtigsten Heilmitteln der traditionellen asiatischen Medizin. Sie kann Abgeschlagenheit, Konzentrationsprobleme und sogar chronisch-entzündliche Erkrankungen lindern.

Achten Sie beim Kauf von Naturpräparaten allerdings möglichst auf Bioqualität. Denn die Nachfrage ist in den vergangenen 30 Jahren enorm gestiegen, weshalb immer mehr Pflanzen- aber auch Wildtierpräparate den Schwarzmarkt überschwemmen. Mit dramatischen Folgen für Naturschutz und Artenvielfalt. Produkte aus verantwortungsvollen Quellen erhalten Sie in Apotheken, Reformhäusern und im Fachhandel.





ANNE WOHLERS
REIKIMEISTERIN / REIKILEHRERIN /
YOGALEHRERIN
· Reiki · Kurse · Yoga

Kransburger Str. 16 | 27578 Bremerhaven
T. 0471 92697715 | reiki-yoga-bremerhaven.de

Hypnose Coach
Michaela Kosok-Panke



Bremerhaven und Esenshamm
www.life-coaching-hypnose.net
0172 60 45 202
life.coaching@gmx.net

Der erste Schritt zu einem gesünderen Leben!

TERRA MUNDO
...besser leben
VITALPILZE
Mit Vitamin C zur Unterstützung des gesunden Immunsystems

VITALPILZE von TERRA MUNDO

- Bio-zertifizierte Premiumqualität
- Analysierte Rohstoffqualität auf Schwermetalle (Blei, Cadmium, Quecksilber), Pestizide, Schimmelpilze, Mikrobiologie, Radioaktivität
- Einfach und bequem in der Anwendung als Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
- Verarbeitung & Analytik in Deutschland
- Zusammensetzung pro Kapsel: 250 mg konzentriertes Pilzextrakt & 150 mg Ganzpilzpulver plus 30 mg Bio-Acerolapulver

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL – nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwenden!



TERRA MUNDO
Terra Mundo GmbH
Ferdinandstr. 24, 61348 Bad Homburg

BIO **DE-ÖKO-001** **VEGAN**

BERATUNG & INFO-POST: Tel.: 0 61 72/185 32-0 · Fax: 0 61 72/185 32-29 info@terra-mundo.de · www.terra-mundo.de

Ein *gesunder Rücken* kann entzücken –

EINFACHE ÜBUNGEN FÜR
EINE BEWEGLICHERE MITTE

Bei manchen Menschen ist schon das morgendliche Aufstehen eine Qual, andere merken es nach längerer Autofahrt: Der Rücken hat Probleme und schmerzt. Oft sind es nur verspannte Muskeln oder verspannte Faszien, die sich melden. Und je nach Region und Krankheitsbild können die Beschwerden variieren. Von leichten Schmerzen am betroffenen Wirbel oder Muskel über Ziehen oder Brennen in ganz anderen Körperteilen bis hin zu sehr einschränkenden Bewegungsblockaden. Lesen Sie jetzt, mit welchen einfachen Übungen Sie Ihren Rücken lockern oder stärken können:

1. DIAGONALE IM VIERFÜSSLERSTAND:

Kommen Sie in den Vierfüßlerstand und strecken Sie erst den linken Arm und das rechte Bein aus. Versuchen Sie, möglichst gerade dabei zu bleiben. Halten Sie diese Stellung einige Sekunden und wechseln Sie dann jeweils zum anderen Arm und Bein. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15-mal.

2. KATZENBUCKEL:

Aus dem Vierfüßlerstand kommend machen Sie einen runden Rücken. Ihre Hände stehen unter den Schultern, die Ellenbogen sind ganz leicht gebeugt und die Knie stehen hüftbreit auseinander. Ihr Kopf bildet eine gerade Linie mit der Wirbelsäule. Gehen Sie nun langsam ins Hohlkreuz und richten den Kopf ebenso langsam mit auf. Diesen Wechsel machen Sie 15-mal.

3. RÜCKENLAGE MIT ANGEZOGENEN BEINEN:

Sie liegen auf dem Rücken und winkeln Ihre Beine an. Jetzt drücken Sie die Lendenwirbelsäule fest an den Boden. Halten Sie einige Sekunden und lockern Sie wieder. Wiederholen Sie diese Übung 15-mal.

4. DIE BRÜCKE:

Gehen Sie nun aus der letzten Position in die Brückenstellung. He-

ben Sie das Becken an. Ihre Schultern, das Becken und die Knie sollten eine gerade Linie bilden. Halten Sie die Spannung für circa 15 Sekunden und senken Sie Ihr Becken langsam wieder ab. Wiederholen Sie diese Schritte 6-mal. Sollte Ihnen diese Übung zu leicht erscheinen, können Sie alternativ abwechselnd das linke und das rechte Bein anheben und nach vorn ausstrecken, so dass es eine Linie mit dem übrigen Körper bildet.

5. SCHRAUBE:

Sie liegen am Boden und winkeln die Beine an, Ihre Arme legen Sie im rechten Winkel zu Ihrem Körper ab. Nun lassen Sie Ihre Knie langsam nach rechts fallen und drehen gleichzeitig Ihren Kopf nach links. Ihr Rücken bleibt auf dem Boden. Bleiben Sie 10 Sekunden in dieser Position. Nun wechseln Sie und lassen langsam Ihre Beine nach links kippen und den Kopf drehen Sie nach rechts. Wiederholen Sie diese Übung für jede Seite 5-mal.



Diese Übungen lockern, dehnen und stärken Ihren Rücken. Regelmäßig angewandt sind sie eine angenehme Mixtur aus Entspannung und Aktivierung Ihrer Muskeln.



Zondag
PHYSIOTHERAPIE

„WEIL GESUNDHEIT
VERTRAUENSACHE IST.“

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

vital designer
private fitness | personal training

Hochgradig personalisiertes Training im Einzelunterricht
Vitalitätstraining bis ins hohe Alter
(Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit)
Präventionstraining PREHA (Prehabilitationstraining)
Postoperatives Training

Thomas Marx/liz. Personaltrainer
Frühlingsstr. 10 Tel: 0471 41862721 info@vitaldesigner.de
27570 Bremerhaven Mobil: 0160 95341870 www.vitaldesigner.de

FB
Fitness-Zirkel
Lounge

- Muskelstraffung
- Fettverbrennung
- Stärkung des Herzens
- Herz-Kreislauf-Training
- Erhöhter Energieverbrauch
- Nachbrenneffekt
- Muskelgruppentraining
- Zeitsparend
- Alleine oder in der Gruppe

Frauke Blaschke
Dorfmitte 14
27607 Geestland

0171 - 262 39 50
Mo, Di & Do: 7 - 20 Uhr
Mi & Fr: 7 - 14 Uhr

Mittagessen

täglich frisch gekocht

Menüpreis
8,50€
inkl. Lieferung
und Dessert

Einfach bestellen,
liefern lassen und
genießen!



Meyer Menü
LIEFERT LECKER



Einfach bestellen: Tel. 0800-150 150 5 nur Festnetz • lokale Tel. 0421-536 540
www.meyer-menue.de

KRÄUTERGENUSS FÜR LEIB & SEELE

WARUM DER TEE AUS DER APOTHEKE EINEN TICK BESSER IST



Thomas Anthes
Apotheker und Inhaber
der Sander Apotheken

Eine schöne Tasse Kräutertee sorgt im Winter nicht nur für innere Wärme und Gemütlichkeit. Kräuter haben bekanntermaßen unterschiedliche Heilkräfte und können als Aufguss kleine Wunder wirken. Dabei lohnt es sich, bei bestimmten Beschwerden zu sogenannten Arzneimittel-Tees aus der Apotheke zu greifen. Denn hier gibt es gravierende Qualitätsunterschiede zu Supermarkt- oder Drogerieprodukten.

KRÄUTERTEE IST NICHT GLEICH KRÄUTERTEE

Arznei-Tees sind vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zertifiziert und zugelassen worden. Das bedeutet, dass sie vollkommen schadstofffrei sind. Viele davon sogar in Bioqualität. Fragen Sie am besten Ihren Apotheker. Außerdem hat jede Verpackung eine Zulassungsnummer. Erprobte Standard-Mischungen tragen die „99“, Individual-Mischungen werden mit der „00“ gekennzeichnet. Diese sind meist höher dosiert als übliche Teesorten. Deshalb sind sie nur in Apotheken erhältlich.

SEPARATE VERPACKUNG ALS QUALITÄTSGARANTIE

Meistens sind Arznei-Tees einzeln und luftdicht verpackt. Auf diese Weise bleibt nicht nur das Aroma länger erhalten, sondern auch die Wirkkraft der Heilkräuter. „Übrigens sollte Heilkräutertee immer frisch aufgegossen und getrunken

werden“, rät Thomas Anthes, Inhaber der Sander-Apotheken. „In einer guten Thermoskanne bleibt der Tee zwar lange heiß, aber die Wirksamkeit verflüchtigt sich nach einer gewissen Zeit.“

INDIVIDUELLE MISCHUNG UND BERATUNG VOM FACHPERSONAL

Haben Sie ganz spezielle Vorlieben, was die Geschmacksrichtung betrifft? Oder soll Ihr Kräutertee nicht nur gut schmecken, sondern auch Krämpfe lindern oder die Nerven beruhigen? Auch dafür gibt es eine große Auswahl in gut sortierten Apotheken. „Und ein weiterer Vorteil ist: In Apotheken können Sie sich Ihre eigene Mischung zusammenstellen lassen“, betont Thomas Anthes. Zudem erhalten Sie hier eine professionelle Beratung zu Wirkstoffen, Dosierungsempfehlungen, möglichen Wechselwirkungen und Unverträglichkeiten. ■

sander-apotheken.de

Kein Tag WIE DER ANDERE

TRAUMJOB OPERATIONSTECHNISCHE ASSISTENZ

In den allbekannten Arztserien im Vorabendprogramm geht es meist um Liebe, Drama, Schicksalsschläge. In der Realität sieht es in Kliniken allerdings ganz anders aus. Denn im OP sind vielmehr äußerste Konzentration und Teamfähigkeit gefragt. Eine besonders wichtige Fachkraft, die alle Fäden im OP zusammenhält, ist die Operationstechnische Assistenz. Erfahren Sie mehr über diesen anspruchsvollen medizinischen Fachberuf.

EIN VIELSEITIGER BERUF MIT ZUKUNFT

„Operationstechnische Assistentinnen und Assistenten, kurz OTA, arbeiten hauptsächlich in operativen Zentren von Krankenhäusern und Kliniken. Aber auch in der Ambulanz, in Sterilisationsabteilungen und in der Endoskopie sind sie auf Wunsch einsetzbar“, erklärt Sabrina Mangels. Sie verfügt über siebzehn Jahre Berufserfahrung als OTA und ist im Zentral-OP AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven beschäftigt. Für sie ist ihr Beruf ein absoluter Traumjob. Nachdem die ausgebildete Arzthelferin frühzeitig die Leitung einer kleinen Arztpraxis übernommen hatte, entschied sie sich zu einer weiteren Ausbildung als OTA.

VIelfältige

FORTBILDUNGSMÖGLICHKEITEN

„Mich hat die Arbeit im Operationssaal gereizt“, erklärt die 42-Jährige. „Außerdem bietet der Beruf gute Weiterbildungsmöglichkeiten.“ Im Jahr 2020 hat Sabrina Mangels eine Zusatzqualifikation als OP-Managerin abgeschlossen. Zu ihren Hauptaufgaben zählen seitdem die Koordination der OP-Säle und die Planung der personellen Kapazitäten. Eine eher administrative, aber sehr verantwortungsvolle Aufgabe, wie sie sagt.



Sabrina Mangels
OTA am AMEOS Klinikum
Mitte Bremerhaven

Andere entscheiden sich für Spezialisierungen im Bereich Hygiene oder Arbeitssicherheit. Kern des OTA-Berufs ist die Unterstützung bei operativen Prozessen. Als OTA ist man gemeinsam mit weiteren Akteuren im Team (Chirurgen, Anästhesisten und Anästhesie-Pflege) im Operationssaal für die Vorbereitung, die Durchführung und Nachbereitung von Operationen verantwortlich. Dazu gehören u.a. die Pflege des umfangreichen OP-Instrumentariums, die Einhaltung der Hygieneanforderungen und auch die persönliche Betreuung der Patientinnen und Patienten beim Ein- und Ausschleusen in den Operationstrakt.

KÖRPERLICHE FITNESS VON VORTEIL

Für den Beruf ist allerdings nicht jeder gemacht. „Viele Auszubildende unterschätzen, dass man eine gewisse körperliche Fitness für den Job als OTA mitbringen muss“, betont Sabrina Mangels. Sie selbst treibt in ihrer Freizeit regelmäßig Sport. Neben der Fitness muss man im Arbeitsalltag eine Flexibilität mitbringen, da keine OP gleich ist. Auf den Dienstplan kann man sich dagegen verlassen, betont Sabrina Mangels. Der steht Monate im Voraus fest.

OTA – KEIN FRAUENTYPISCHER BERUF

„Jeder Tag ist anders“, so die Pflegerische OP-Koordinatorin und OP-Leitung. „Der Beruf bietet einen spannenden Wechsel der täglichen Aufgaben, jede Operation ist individuell. Verantwortung und Teamarbeit sind gefragt.“ Der Job ist mit einem Handwerk vergleichbar und beileibe kein typischer Frauenberuf. Im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven ist der Anteil an männlichen und weiblichen OTA-Fachkräften ausgeglichen. „Der Beruf ist deutlich mehr, als nur die gute Seele im OP zu sein, wir tragen eine hohe Verantwortung und helfen Menschen jeden Tag, langfristige Gesundheitsstörungen zu vermeiden.“



Berufsbild

STAATLICH ANERKANNTE OPERATIONSTECHNISCHE ASSISTENZ

VORAUSSETZUNG:

- ✗ mittlerer Bildungsabschluss (FOR),
- ✗ Hauptschulabschluss + erfolgreich abgeschlossene Berufsbildung **oder**
- ✗ Hauptschulabschluss + Erlaubnis zur Führung der Berufsbezeichnung Krankenpflegehelfer/in

AUSBILDUNGSDAUER:

3 Jahre, davon mindestens 1.600 Stunden theoretischer Unterricht und 3.000 Stunden praktische Ausbildung in verschiedenen Fachdisziplinen und Abteilungen

ABSCHLUSSPRÜFUNG:

bestehend aus einem praktischen, schriftlichen und mündlichen Teil

PERSÖNLICHE ANFORDERUNGEN:

- ✗ Sorgfalt
- ✗ Teamfähigkeit
- ✗ Belastbarkeit
- ✗ Flexibilität
- ✗ Fitness

HAST DU INTERESSE AN EINER AUSBILDUNG ALS OPERATIONSTECHNISCHE ASSISTENZ BEI AMEOS?

Bewirb Dich hier:
karriere.ameos.eu/ota



Stets in GUTEN HÄNDEN

DAS AMEOS POLIKLINIKUM FÜR CHIRURGIE



Es weht ein frischer Wind, angereichert mit jeder Menge fachlichem Know-how, im Poliklinikum in Bremerhaven. Seit dem 1. Oktober 2022 hat Frau Dr. med. Kirsten Schwichtenberg die Leitung der Praxis übernommen. Die Fachärztin für Allgemeinchirurgie koordiniert das AMEOS Poliklinikum im Zentrum Bremerhaven und ist an fünf Tagen pro Woche vor Ort versierte Ansprechpartnerin für Patientinnen und Patienten. Ihre medizinische Ausbildung absolvierte die gebürtige Bremerin am ehemaligen St. Joseph Hospital in Bremerhaven.



Dr. med. Kirsten Schwichtenberg
AMEOS Poliklinikum
im Zentrum Bremerhaven

MEHR NÄHE ZUM PATIENTEN

Das Leistungsspektrum der Praxis ist breit gefächert. So werden hier verschiedenste Fälle der Chirurgie, Unfall-, Gefäß- und Plastischen Chirurgie professionell untersucht und behandelt. „Mir ist es wichtig, dass sich Menschen bei uns

gut aufgehoben fühlen“, betont Dr. med. Schwichtenberg. „Aufgrund meiner umfassenden Ausbildung kann ich gesundheitliche Beschwerden zuverlässig einordnen und entsprechende Behandlungsmethoden veranlassen.“

EIN OP-RAUM IST DIREKT ANGEGLIEDERT

Zudem profitieren Patientinnen und Patienten der Praxis von sehr kurzen Wegen. Denn die spezialisierten Chirurgen arbeiten fast nebenan im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven. In besonderen Fällen kann die Fachärztin nach einer Erstdiagnose an einen spezialisierten Kollegen überweisen.

*Auf Wunsch werden
chirurgische Eingriffe im
OP-Raum der Praxis
vorgenommen. Assistenzpersonal
und Anästhesie-Team sind
bei Bedarf vor Ort.*

Für niedergelassene Chirurgen ein erheblicher Vorteil, denn so können neben der fachlichen Kompetenz auch hohe hygienische Standards sichergestellt werden.

TAGEWEISE SPRECHZEITEN MIT SPEZIALISTEN

Unterstützung erhalten Dr. med. Schwichtenberg und ihr achtköpfiges Team bereits von Dr. Franz Stefan Biber, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie. Er bietet freitags eine eigene Sprechstunde im Poliklinikum an. Seine Fachgebiete sind die Handchirurgie, Rekonstruktionen und Ästhetische Chirurgie. Dazu zählen unter anderem Narbenkorrekturen



nach einem Unfall oder Bauchdeckenstraffungen nach erheblichem Gewichtsverlust.

EINE GANZHEITLICHE BEHANDLUNGSMÖGLICHEN

„Für die Zukunft wünsche ich mir, dass noch weitere Fachärzte aus der Unfallchirurgie und Gefäßchirurgie tageweise Sprechzeiten in unserer Praxis anbieten“, so Dr. Schwichtenberg. Ihr Ziel ist es, ein Kompetenzzentrum aufzubauen, welches kranken Menschen langfristig eine hochwertige und ganzheitliche Behandlung ermöglicht. ■

Sprechzeiten

**Dr. med.
Kirsten Schwichtenberg**
Montag – Freitag:
8:00 – 13:00 Uhr

Dr. Franz Stefan Biber
Freitag:
8:00 Uhr – 16:00 Uhr

0471 45155
Bgm.-Martin-Donandt-Platz 1
27568 Bremerhaven

Schwerpunkte IM AMEOS POLIKLINIKUM IM ZENTRUM BREMERHAVEN SIND U.A.

Die gesamte „kleine“ Chirurgie

Ambulantes Operieren

Nachbehandlung von
abdominalen (über einen
Bauchschnitt erfolgend) und
unfallchirurgischen Eingriffen

PAVK-Erkennung
(periphere arterielle
Verschlusskrankheit) und
Therapieeinleitung

Nachbehandlung von
gefäßchirurgischen Eingriffen

Zeitnahe Thromboseerkennung
und Therapie

Sklerosierung von Besenreißern

Therapie von chronischen Wunden,
auch bei Diabetikern

Lymphologie

Plastische und Rekonstruktive
Chirurgie (Defekte,
chronische Wunden, Narben,
Fehlbildungen etc.)

Ästhetische Chirurgie
(z. B. Liposuction, Oberlidstraffung,
Ohrkorrekturen, Bauchdecken-
straffungen)

Handchirurgie

DAS ZIEL IST DIE *Heilung*

PRÄZISIONSARBEIT IN DER ALLGEMEIN-,
VISZERAL- UND THORAXCHIRURGIE



Dr. med. Frank P. Schulze
Chefarzt für Allgemein-,
Viszeral- und Thoraxchirurgie
im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven

Von der Blinddarm-OP bis hin zur Entfernung bösartiger Tumore werden im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven verschiedenste Krankheitsbilder nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen chirurgisch behandelt. Dr. med. Frank P. Schulze ist Chefarzt für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie im Klinikum und gibt Einblicke in seinen Praxisalltag.

DARM-OPS SIND ROUTINE-EINGRIFFE

Die häufigsten Fälle, die Dr. Schulze und sein Team behandeln, sind Leistenbrüche sowie die Entfernung von Gallenblase, Blinddarm oder Darm-Anteilen, zum Beispiel bei der Divertikel-Krankheit oder bei bösartigen Darm-Tumoren. Als Divertikel werden kleine Ausstülpungen der Darmwand bezeichnet, die Schmerzen im Unterbauch, Verdauungsprobleme oder Entzündungen verursachen können. „Operationen am Darmtrakt sind meist Routine-Eingriffe“, so Dr. Schulze, der seit drei Jahren Chefarzt in Bremerhaven ist und davor zehn Jahre Chefarzt im Ruhrgebiet war.



*In aller Regel kommt
es nicht zu Komplikationen
und der Eingriff und
die anschließende Erholung
verlaufen problemlos.*

Wenn möglich, werden die OPs minimal-invasiv – also mittels äußerst kleiner Schnitte – durchgeführt. Ein künstlicher Darmausgang ist nur in ganz seltenen Fällen erforderlich. Dieser kann dann meist auch schon nach kurzer Zeit wieder entfernt werden.

WÖCHENTLICHE TUMOR- KONFERENZEN IM KLINIKUM

In besonderen Fällen mit außergewöhnlichen Befunden oder bei Patienten mit besonders hohem Risiko empfiehlt der Mediziner im Einzelfall eine Zweitmeinung durch einen weiteren Experten – beispielsweise eine Universitäts-



linik. „Das Ziel ist die Heilung“, betont Dr. Schulze. „Uns ist es sehr wichtig, dass die Lebensqualität erhalten bleibt, beziehungsweise wiederhergestellt wird.“

Der Chefarzt trägt gemeinsam mit seinem interdisziplinären Team eine hohe Verantwortung. Wöchentlich findet eine Tumorkonferenz im Klinikum statt, bei der alle aktuellen Erkenntnisse und Fälle besprochen werden: Welches Behandlungskonzept ist für den Patienten das Beste, ist eine Operation wirklich angezeigt, sind zusätzliche Behandlungen wie Chemotherapie oder eine Bestrahlung zur Gesundung des Patienten ratsam?

MEDIZINISCHE LEITLINIEN GEBEN DEN RAHMEN VOR

Im interdisziplinären Team werden alle Erkenntnisse und Befunde dargelegt und besprochen. Die Behandlung orientiert sich dabei grundsätzlich an den gültigen Leitlinien der Medizinischen Fachgesellschaften, die regelmäßig aktualisiert werden. Regelmäßig werden die Leitlinien auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse überprüft.

DAS PERSÖNLICHE GESPRÄCH IST WICHTIG

„Unsere Patienten können sicher sein, immer entsprechend der neuesten Erkenntnisse behandelt zu werden“, erklärt Dr. Schulze, der seine Fachausbildung an der Medizinischen Hochschule Hannover und in der Universitätsklinik Göttingen absolviert hat. Auch Transparenz hat für ihn einen hohen Stellenwert: „Patienten müssen ihre Diagnose und das Behandlungskonzept verstehen und nachvollziehen können. Deshalb nehme ich mir Zeit für die Visiten und auch für ein Vier-Augen-Gespräch.“ ■



Das AMEOS Klinikum
Mitte Bremerhaven ist Teil
des Darmkrebszentrums
Bremerhaven Wesermünde.
Hier kooperieren sämtliche
relevanten Fachbereiche zur
optimalen Versorgung von
Betroffenen mit der
Diagnose Darmkrebs.

Mehr Infos unter
ameos.de/darmkrebszentrum



SO SCHÖN KANN SCHWITZEN SEIN!

Richtiges Saunieren stärkt die Gesundheit

Ein Saunabesuch am Vormittag kann neue Lebensgeister wecken. Zudem optimiert abwechselndes Schwitzen und Duschen, gepaart mit einer Portion Entspannung an der frischen Luft, die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers. In der kalten Jahreszeit kann das ganz klar von Vorteil sein! Sind Sie noch Anfänger oder ist Ihr letzter Saunabesuch schon eine Weile her?

Dann haben wir hier ein paar Sauna-Tipps für Sie.

DAUER UND TEMPERATUREN LANGSAM STEIGERN

Saunieren bedeutet Entspannung auf der einen Seite, andererseits hat der Körper während eines Saunagangs ordentlich zu tun: Die Blutgefäße weiten sich, der Puls schlägt schneller, der Blutdruck sinkt. Deshalb sollte der erste Saunagang maximal 8 bis 10 Minuten dauern, um den Körper nicht zu überfordern. Fangen Sie am besten mit einer gemäßigten Temperatur von 50 bis 60 Grad an, beispielsweise in einem Sanarium. Außerdem sollten Sie nicht gleich ehrgeizig die oberste Sitzbank in der finnischen Sauna erklimmen. Achtung: Hier wird es ganz schön heiß! Sauna-Anfänger starten auf den unteren Bänken und legen sich möglichst flach hin. So wird der Körper gleichmäßig erwärmt. Damit der Kreislauf stabil bleibt, setzen Sie sich am besten eine Minute aufrecht auf die Bank, bevor Sie die Sauna verlassen.

Duschen Sie sich direkt nach dem Saunagang ohne Seife oder Duschgel ab. Das schützt den natürlichen Säureschutzmantel der Haut.

DANACH ABKÜHLEN, ABER NICHT AUSKÜHLEN!

Nach dem Schwitzen geht es raus an die frische Luft. Gehen Sie ein paar Meter, bevor Sie sich mittels Dusche abkühlen. Der Körper muss sich an den Temperaturwechsel gewöhnen. Duschen Sie deshalb erst die Gliedmaßen ab und dann den Körper: immer von rechts nach links



– zum Herzen hin. Danach kuscheln Sie sich in einen gemütlichen Bademantel unter eine warme Decke und genießen eine halbe Stunde Ruhe. Am besten mit einem guten Buch oder einem Nickerchen. Danach können Sie den nächsten Saunagang starten. Nach dem Saunabesuch sollten Sie mindestens einen Liter Wasser trinken, um den Flüssigkeitsverlust wieder auszugleichen. Wir wünschen viel Spaß beim ausgiebigen Relaxen!

Sabine Schmidt
HEILPRAKTIKERIN

- Faltenbehandlung mit Hyaluron, Mesotherapie, 5 Punkte Lifting, Softfadenlifting, Lipolyse
- 5 Pkt Körperlift
- Chinesische Medizin (TCM): Akupunktur
- Mit Sicherheit abnehmen durch Sanguinum Stoffwechselkur

Tel. (0471) 800 7900
kontakt@sabine-schmidt-tcm.de

sabine-schmidt-tcm.de



ATMEN SIE DURCH IN DER DUNKLEN JAHRESZEIT

GÖNNEN SIE SICH EINE MASSAGE IN EINEM BESONDEREN AMBIENTE

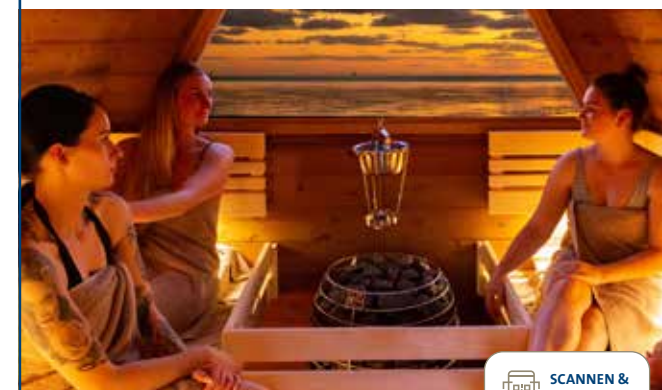


SALZGROTTE BREMERHAVEN
WULSDORF

TELEFONISCHE
TERMINVERGABE UNTER:
0471 304 95 20

WATT'N BAD

EXKLUSIVE FASS-SAUNEN BUCHEN



Private-Spa – Ihr privater und wohliger Ruheplatz an der Wurster Nordseeküste mit direktem Blick aufs Wattenmeer.

Entscheiden SIE – mit wem Sie gerne Ihre Sauna teilen möchten ...



Im Watt'n Bad | Am Kutterhafen 3 in Dorum-Neufeld
Telefon (0 47 41) 96 00 | wursternordseekueste.de/sauna

WURSTER NORDSEEKÜSTE – DIE NATIONALPARK-REGION



▲ **Öffnet die Poren und verfeinert so das Hautbild – ein Dampfbad ist schnell gemacht.**

FÜR FRISCHE HAUT IM WINTER

GESICHTSSAUNA FÜR ZUHAUSE

Wer nicht regelmäßig Zeit hat, in die Sauna zu gehen oder mobil eingeschränkt ist, für den empfiehlt sich möglicherweise eine Gesichtssauna. Klassisch als Dampfbad über einer Schüssel mit heißem Wasser oder aber mithilfe eines entsprechenden Gerätes. Eine elektrische Dampfsauna erinnert an ein Inhalationsgerät. Über einen Diffusor wird das vorher gereinigte Gesicht mit feinem Wasserdampf benebelt. Er weitet die Poren und Talg und Verunreinigungen kommen an die Oberfläche.

HYALURON ALS FRISCHEKICK

Acht bis zehn Minuten reichen, um die Haut zu klären. Anschließend empfiehlt sich die richtige Pflege. Eine Heilerde-Maske tut jetzt der Haut gut. Danach benötigt Ihr Gesicht eine Feuchtigkeitspflege. Ein Fluid mit Hyaluronsäure wirkt jetzt besonders gut gegen erste und auch fortgeschrittene Fältchen, da die Haut durch das Dampfbad besonders aufnahmefähig ist. Das Hyaluron bindet Feuchtigkeit und sorgt so für eine straffere Haut. Übrigens: Viele Geräte lassen sich auch gut zum Inhalieren bei Erkältungskrankheiten verwenden. ■

Mit Handpuppe und Zahnputzsong im Badezimmer

WIE KINDER SPIELERISCH ZÄHNEPUTZEN LERNEN



Dr. Eduard Arendt



Auch beim Zähneputzen nehmen Eltern eine Vorbildrolle für ihre Kinder ein. Je früher die Zahnpflege mit Kindern geübt und als Ritual verinnerlicht wird, desto weniger Probleme hat der Nachwuchs meist später mit seinen Zähnen. Wenden Sie ein paar spielerische Tricks an. So gewöhnen sich auch schon die Kleinsten ganz schnell an das tägliche Putzprogramm.

ZAHNPFLEGE IN DER BABYWIPPE STARTEN

Wenn der erste Zahn durchkommt, darf auch schon mit der Zahnpflege begonnen werden. „Einmal täglich Zähneputzen reicht allerdings bei Kleinkindern“, weiß Dr. Eduard Arendt, der die Zahnarztpraxis Dr. Arendt Dental in Bremerhaven leitet. Dazu setzen Sie das Baby am besten in einen Hochstuhl oder eine Kinderwippe. Tragen Sie eine erbsengroße Menge Zahnpasta auf die Kinderzahnbürste auf und animieren Sie Ihr Kind mitzumachen. Zum Beispiel, indem Sie das

Zähneputzen vormachen oder eine Handpuppe als „Helferlein“ dazu holen.

AUCH DAS AUSSPUCKEN WILL GELERNT SEIN

„Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes ganz behutsam“ rät Dr. Arendt. „Wenn es selbst übernehmen will, lassen Sie es ruhig machen. Es muss nicht alles von Anfang an perfekt laufen.“ Zum Schluss kontrollieren Sie allerdings immer, ob noch Essensreste im Mund sind. „Zeigen Sie Ihrem Sprössling, wie man den Mund richtig ausspült. Dann wird Ihr Kind das Ausspucken schnell lernen“, ist der erfahrene Zahnarzt überzeugt.

ZAHNPUTZ-APPS SORGEN FÜR HYGIENE-SPAß

Ab dem zweiten Lebensjahr sollten Eltern darauf achten, dass ihre Kinder regelmäßig morgens und abends Zähne putzen. Falls der Nachwuchs trotz aller Bemühungen das Zähneputzen gern unter den

Tisch fallen lässt, könnte ab circa vier Jahren eine Zahnputz-App weiterhelfen. Neueste elektrische Kinderzahnbürsten lassen sich nämlich mit dem Smartphone verbinden. Auf diese Weise werden Geschichten erzählt, Lieder vorgespielt und digitale Belohnungen freigeschaltet. Elektrische Zahnbürsten sind frühestens ab vier bis sechs Jahren empfehlenswert. ■



Auch Babyzähne zu pflegen, ist wichtig, denn ...

das Kind kaut damit feste Nahrung.

sie dienen zur Wortbildung beim Sprechen.

Milchzähne sind die Platzhalter für die späteren Zähne.

Regina's PERÜCKEN

UNSER STUDIO - KOMPETENTE BERATUNG UND ANGENEHMES AMBIENTE

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

UNSERE LEISTUNGEN UND QUALIFIZIERUNGEN

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



Regina Slowik, Friseurmeisterin

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

arendtdental.de

GESUND IM Mund

GEPFLEGTE ZÄHNE HABEN POSITIVE
EFFEKTE AUF DEN GESAMTEN KÖRPER

Die Gesundheit unserer Zähne und des gesamten Mund- und Kieferraumes spielt eine entscheidende Rolle für unsere allgemeine Gesundheit und das Immunsystem. Wer Entzündungen im Mundraum, Karies oder Zahnwurzelerkrankungen hat, dessen Immunsystem ist dauernd gefordert, gegen die Keime und Bakterien zu kämpfen. Das kann negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben bis hin zu Arteriosklerose. Deshalb ist es besonders wichtig, mindestens zweimal jährlich den Zahnarzt aufzusuchen. Welche Regeln Sie außerdem beachten sollten, um Ihre Zähne gesund zu erhalten, lesen Sie jetzt hier:



Zahnzusatzkosten belächeln

vrk+



Ich berate Sie gern!
Lars Keunemann
VRK Generalagentur
Mobil 0171 2659084
lars.keunemann@vrk-ad.de

RICHTIG PUTZEN IST DAS A UND O

Nach wie vor gilt: zweimal täglich gründlich Zähne putzen. Wer das einhält, ist schon mal auf einem sehr zahngesunden Weg. Selbstverständlich spielt aber die Putztechnik auch eine Rolle: Kreisende Bewegungen mit der Zahnbürste und sanfter Druck pflegen die Zähne und schonen das Zahnfleisch. Zuerst ist der Oberkiefer dran und die Putztechnik sollte von innen nach außen durchgeführt werden. Möglichst immer vom Zahnfleisch zum Zahn putzen, da sonst das Zahnfleisch weggeschrubbt wird. Nachdem auch der Unterkiefer gründlich geputzt wurde, sollte einmal am Tag Zahnseide verwendet werden, damit keine Essensreste in den Zahnzwischenräumen zurückbleiben. Denn die können nicht nur Karies, sondern auch Zahnfleiscentzündungen begünstigen.

REGELMÄSSIG ZUR PROPHYLAXE UND PROFESSIONELLEN ZAHNREINIGUNG

Einmal im Jahr sollten Sie zur professionellen Zahnreinigung gehen und zweimal jährlich zur Kontrolle. So können teure und vielleicht auch schmerzhaft Eingriffe bestmöglich verhindert werden.

ZAHNZUSATZVERSICHERUNGEN ÜBERNEHMEN KOSTEN TEILWEISE ODER VOLLSTÄNDIG

In der Regel ist die professionelle Zahnreinigung keine Kassenleistung oder wird nur zu einem geringen Teil übernommen. Deshalb empfiehlt es sich, eine Zahnzusatzversicherung abzuschließen. Je nach Anbieter gibt es unterschiedliche Tarife und Leistungen. Achten Sie in jedem Fall darauf, welche Kosten nur zum Teil, einmal jährlich oder sogar komplett übernommen werden.



Mehr Schutz geht nicht: 100 % Schutz für Zahnersatz und Co.

Egal ob Zahnersatz, Zahnbehandlung oder Prophylaxe. Mit der Zahnzusatzversicherung CEZE gehen Sie auf Nummer sicher.

Geschäftsstelle
BRHV Consult Vers.-verm. GmbH
Georgstr. 42 b, 27570 Bremerhaven
Tel.: 0471-20802 u. 26048
Mailto: Werner.Schmonsees@Continentale.de
Mailto: Reiner.Lohse@Continentale.de

Vertrauen, das bleibt.

**Die
Continentale**

Manche Tarife bieten das volle Spektrum vom Bleaching über die Wurzelbehandlung, zum Zahnersatz bis zur Zahnreinigung; andere wiederum übernehmen nur anteilige Kosten. Dafür ist die monatliche Versicherungsgebühr umso niedriger. Von Vorteil ist es in jedem Fall, mit einem Versicherungsexperten darüber zu sprechen, welche Leistungen Sie über eine Versicherung abgedeckt haben möchten. In unserer Region gibt es zahlreiche kompetente Ansprechpartner. ■



Gesunde Zähne SIND SO WICHTIG – FÜR EIN GANZES LEBEN

Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt heute nur noch einen Teil der Kosten für Zahnersatz (zum Beispiel Kronen, Brücken, Inlays) und Implantate. Achten Sie beim Abschluss einer Zahnzusatzversicherung auf die Erstattung für professionelle Zahnreinigung und Maßnahmen zur Schmerzausschaltung wie Vollnarkose und Akupunktur. Speziell für Kinder sollte man möglichst früh einen Grundstein legen, damit auch Kosten für Kieferorthopädie oder vollständige Zahnversiegelung erstattet werden.

Lars Keunemann, Agenturleiter
der VRK-Generalagentur



- Veneers, Einzelkronen, Teilkronen, Brücken, Inlays
- Aufbiss-Schienen
- Kombi-Arbeiten
- Kunststoff-Technik
- Modellguß-Technik
- Kieferorthopädie
- Implantat-Technik
- VMK-Metallkeramik (EM oder NEM)
- Vollkeramik
- Cad-Cam
- Kusto-Verblend-Technik
- Teleskop-und Geschiebetechnik
- Laser-und Galvanotechnik
- Reparaturen aller Art (Unterfütterungen, Bruchreparatur, Erweiterungen Metall/Kunststoff)

... das komplette Spektrum der Zahntechnik wird abgedeckt!

Thiele Dental Technik GmbH · Neue Straße 28a · 27576 Bremerhaven
0471 55020 · thiele-dentaltechnik.de · thiele.dental-technik@nord-com.net



Krebsberatungsstelle

für Erkrankte und Angehörige. Kostenlose psychoonkologische und sozialrechtliche Beratung für Einzelne und Gruppen sowie Selbsthilfegruppen, Kurse und Veranstaltungen.

Unsere Angebote

- | | |
|----------------------|-------------------|
| · Beratungen | · Freizeit |
| · Selbsthilfegruppen | · Veranstaltungen |
| · Kurse | · Fahrten |

Wir sind für Sie da!

Eddy-Lübbert-Haus Telefon: 0471 9 41 34 07
Kurfürstenstr. 4 Email: krebsberatung@t-online.de
27568 Bremerhaven www.leben-mit-krebs-bremerhaven.de



MEHR LEBENSFREUDE DANK ZWEITHAAR

KRANKENKASSEN GEBEN ZUSCHÜSSE
FÜR PERÜCKEN AUS HIGHTECH-HAAR

Volles Haar zu haben, ist ein Symbol von Jugend, Schönheit und Gesundheit. „Wer zum Beispiel aufgrund von kreisrundem Haarausfall, einer Chemotherapie, genetischer Veranlagung oder einfach aus Altersgründen sein Haar verliert, leidet oft auch psychisch“, weiß Regina Slowik, Inhaberin von Regina's Salon in der Hafenstraße in Bremerhaven. Ihren Friseurmeistertitel hat sie bereits 1995 absolviert. Zertifizierte Expertin für Perücken ist die Bremerhavenerin seit vier Jahren. Mit viel zwischenmenschlichem Fingerspitzengefühl und Know-how berät sie ihre hauptsächlich weibliche Kundschaft.



Regina Slowik,
Friseurmeisterin

IHR MOTTO:
„ES GIBT FÜR ALLES EINE LÖSUNG!“
„Das Erstberatungsgespräch in Regina's Salon ist kostenlos“, so die herzliche Friseurmeisterin. Ihr ist ein vertrauensvoller Umgang mit den Kunden wichtig. Schließlich ist das Thema Haarverlust ein sehr privates. Als Nächstes werden verschiedene Perückenmodelle präsentiert und auf Wunsch zur Anprobe bestellt. Es gibt Perücken aus pflegeleichtem Kunsthaar, teurem Echthaar oder erhitzbarer Kunstfaser. Wer Spaß an unterschiedlichen Looks hat, kann das Hightech-Haar bedenkenlos mit dem Glätteisen bearbeiten.

RUNDUM-SERVICE,
AUCH BEI DER ABRECHNUNG
Die erfahrene Salonbesitzerin unterstützt zudem kompetent bei der Abrechnung mit der Krankenkasse. Je nachdem, wie lange beispielsweise eine Chemo-Therapie angesetzt ist, steigt der Zuschuss für eine langlebigere Perücke. Außerdem gibt Regina Slowik wertvolle Hinweise zu richtiger Pflege des Zweithaars und aktuellen Trends.

Am meisten freut mich,
wenn meine Kunden erzählen, dass sie
endlich wieder Komplimente bekommen.
Das ist für mich der schönste Lohn
meiner Arbeit.



DAMIT DER ALLTAG LEICHTER WIRD

Tipps zur Beantragung von Pflegeleistungen

Manche Menschen tun sich nach einem Unfall oder einer langwierigen Krankheit schwer, einen Pflegegrad zu beantragen. Sei es, um Hilfe im Alltag oder eine sichere Begleitung zu Ärzten und Behörden zu erhalten. Dabei wird Vieles im Leben – auch für pflegende Angehörige – einfacher mit der Zuteilung eines Pflegegrades. Erfahren Sie hier, wie Sie einen Pflegegrad beantragen und welche Vorteile Ihnen ein Pflegegrad verschafft.

WIE BEANTRAGE ICH EINEN PFLEGEGRAD?

Als Antrag reicht ein formloses Schreiben an Ihre Pflegekasse, die bei Ihrer Krankenkasse angesiedelt ist. Antragsformulare bieten viele Kassen auch auf ihrer Website an. Im nächsten Schritt beauftragt die Kasse einen unabhängigen Gutachter des Medizinischen Dienstes. Dieser vereinbart mit Ihnen einen Termin zum Hausbesuch. Im Gespräch wird dann ermittelt, wie selbstständig Sie Ihren Alltag bestreiten können.

HILFE ANNEHMEN IST KEIN MAKEL

Wichtig: Spielen Sie nicht den Helden, sondern seien Sie ehrlich, an welchen Stellen es Probleme gibt. Es ist Ihr gutes Recht, Hilfe anzufordern und anzunehmen. Bei Bewilligung durch die Pflegekasse werden die Pflegeleistungen vom Beginn des Monats der Antragsstellung gewährt. Sollten Sie einen Pflegegrad für ein pflegebedürftiges Familienmitglied beantragen, können Sie beim Termin mit dem Medizinischen Gutachter gern dabei sein. ▶



KRITERIEN DES MEDIZINISCHEN GUTACHTENS

Seit 2017 gibt es fünf Pflegegrade, von geringen (1) bis hin zu schwersten Beeinträchtigungen (5). Um den Grad einer Pflegebedürftigkeit zu ermitteln, werden für ein Gutachten sechs Bereiche beim Antragsteller untersucht. Die Gewichtung fällt dabei unterschiedlich aus:

1. Mobilität (10 %)
2. Kognitive (geistige) und kommunikative Fähigkeiten (15 %)
3. Verhaltensweisen und psychische Problemlagen (15 %)
4. Selbstversorgung (40 %)

5. Bewältigung und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen (20 %)
6. Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte (15 %)

Das Gutachten des Medizinischen Dienstes wird der Krankenkasse übermittelt. Auch Sie haben Einblick in das Empfehlungsschreiben. Letztendlich entscheidet die Krankenkasse über Pflegegrad und Höhe der Pflegeleistungen. Welche Dienste Sie davon in Anspruch nehmen, liegt bei Ihnen.



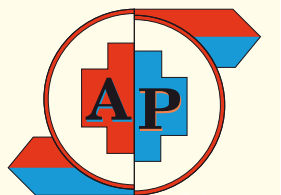
- Notruf
- Pflegeberatung
- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Diabetes- und Intensivpflege
- Pflegemittel
- Urlaubspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Pflege für Menschen mit Demenz

Beratung
per Hotline
0471 - 2909183

Schiffdorfer Pflegeteam GmbH · Vieländer Weg 254 · 27574 Bremerhaven
T. 0471 - 2909183 · schiffdorfer-pflegeteam.de · Mo. - Fr. 8 - 15 Uhr



Ambulante Krankenpflege
ANDREAS PEPER
Examinierter Krankenpfleger



*Pflege und Betreuung -
alles aus einer Hand!*

www.pflegedienst-peper.de

Rybniker Straße 2a · 27578 Bremerhaven · Telefon 0471/803022 · Telefax 0471/9818494 · info@pflegedienst-peper.de



**Es ist Ihr gutes Recht,
Hilfe anzufordern
und anzunehmen.**

WELCHE PFLEGELEISTUN- GEN STEHEN MIR ZU?

Der Umfang der Pflegeleistungen orientiert sich an der Höhe Ihrer Pflegestufe. Mit Pflegegrad 1 haben Sie Anspruch auf ein Entlassungsgeld von 125 Euro monatlich. Davon können Sie zum Beispiel einen Alltagshelfer entlohnen, der für Sie Einkäufe erledigt oder Ihnen im Haushalt hilft.

Die Geldbeträge für die Pflegegrade 2 bis 5 wurden Anfang 2022 angehoben. So stehen Ihnen bei Pflegegrad 2 bereits 316 Euro Pflegegeld ODER 724 Euro Pflegesachleistungen zu. Davon können Sie beispielsweise einen anerkannten Pflegedienst beauftragen.

▲ *Ein Pflegedienst kann nicht nur
Besorgungen machen, sondern
auch Gesellschaft leisten. Für
ältere, alleinstehende Menschen
ein wichtiger sozialer Anker.*



2022 wurden
in Deutschland
mehr als
5 Millionen
Menschen mit
einem Pflegegrad
gemeldet.

ALLE LEISTUNGEN WERDEN ORDNUNGSGE- MÄSS DOKUMENTIERT

Auch eine anteilige Kombination aus Pflegesachleistungen und Pflegegeld ist möglich. Ein Leistungsnachweis dokumentiert alle getätigten Dienste im Auftrag des Klienten. Die Abrechnung erfolgt in der Regel direkt zwischen dem Pflegedienst und der Pflege- oder Krankenkasse. So können Sie die Leistungen bestmöglich ausschöpfen und haben trotzdem wenig Verwaltungsaufwand. ■



Das Reha Centrum Cuxhaven ist von den Berufsgenossenschaften (DGUV) als ambulantes Rehaszentrum zugelassen und zur Abgabe der Erweiterten ambulanten Rehabilitation / EAP berechtigt.

Eine ambulante / wohnortnahe Rehabilitation können aber auch Beihilfe berechtigte und Privat versicherte Patienten sowie Selbstzahler in Anspruch nehmen, z.B. bei:

Privat- und Freizeitunfällen, bei Arthrosen oder anderweitiger orthopädischer Indikationen, wie z.B. Knorpel-, Band- (Kreuzband -Rupturen) oder Gelenkersatz, Gelenkprothesen / TEP für das Knie-, Hüft- oder Schultergelenk oder bei Wirbelsäulen- und Bandscheiben Operationen.

Gern informieren wir Sie über Ihre Behandlungsmöglichkeiten

Kurparkallee 53
27476 Cuxhaven
Telefon: 04721 - 444422 Fax: 04721 - 440750 www.reha-centrum-cuxhaven.de info@reha-centrum-cuxhaven.de

TAXI

Taxiunternehmen

Kranken- und Dialysefahrten
Boten- und Kurierfahrten
Flughafentransfer

Ute Voß
Sicher ans Ziel kommen



0162-1001220

HAUS IM PARK

das **zuhaus**e für menschen mit demenz

WIR GEBEN ...

Menschen mit Demenz ein Zuhause und Ihren Angehörigen ein gutes Gefühl.

WIR KÖNNEN ...

das aus einer hohen Fachlichkeit und langjährigen Erfahrung heraus.

WIR TUN ...

das wirklich gerne, einfühlsam und kompetent seit mehr als fünfzehn Jahren.



**DEMENTZ BRAUCHT
KOMPETENZ
UND NOCH VIELES MEHR**

KONTAKT:

Stefan Herrmann
Pflegedienstleiter
Tel.: (04 71) 800 18-13

Johann-Wichels-Weg 2
27574 Bremerhaven
Tel.: (04 71) 800 18-0

Fax: (04 71) 800 18-11
info@haus-im-park.net
www.haus-im-park.net

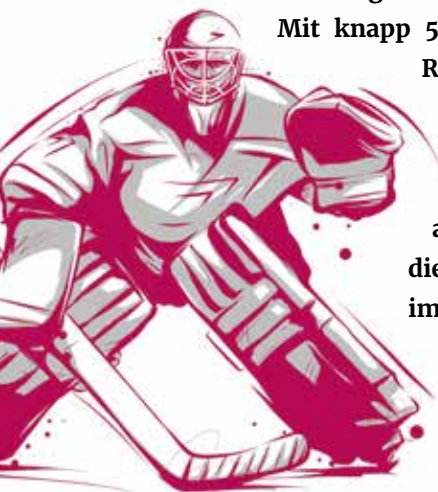


DIE SPIELFREUDE AUF DEM EIS ENTDECKEN

REV BREMERHAVEN

Über die Landesgrenzen hinaus haben die Fischtown Pinguins eine riesige Fanggemeinschaft. Schließlich hat es der Bremerhavener Eishockey-Club erfolgreich bis in die Profiligen geschafft. Stammverein der Fischtown Pinguins ist der REV Bremerhaven.

Mit knapp 500 Mitgliedern zählt der REV zu den größten Vereinen im Landesverband Bremen. Deshalb hat er auch großen Einfluss auf Qualitätssicherung und die sportliche Entwicklung im Eishockey. Nicht zuletzt wegen seines großen Engagements im Nachwuchsbereich.



„Es gibt mehrere Möglichkeiten, beim REV in den Eissport reinzuschnuppern“, erklärt Marcus Carl, zweiter Vorsitzender des Vereins und ehrenamtlich zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit: „Zum einen über die regelmäßigen Kids und Girls Days. Außerdem über KiTas, unsere Eishockeyschule, die zweimal wöchentlich stattfindet, sowie über unser Jugendprogramm „Hockey & Friends“.“

MANCHMAL IST KREATIVITÄT GEFRAGT

Wie viele andere Vereine hatte auch der REV während der Pandemie mit Kontaktverboten zu kämpfen. So fiel der aktive Vereinssport über längere Zeiträume aus. Aus der Not heraus entstand die Idee, Aktionstage auf dem Eis für KiTas als geschlossene Gruppe anzubieten. Ein Angebot, das auch jetzt noch gut ankommt. Die Eisho-

UNSERE NEUE SERIE

#teamspirit
Vereine aus der
Region

ckeschule hingegen hat schon seit Jahren Bestand im Verein. Hier können Kinder zwischen vier und sieben Jahren erste Gehversuche auf dem Eis machen. Mitzubringen sind nur Fahrradhelm und Handschuhe.

ZWEI HAUPTAMTLICHE TRAINER FÜR DEN NACHWUCHS

Für Jugendliche gibt es das Programm „Hockey & Friends“. Dabei dürfen 12- bis 14-jährige Vereinsmitglieder ihre Schulfreunde mit zum Training bringen. So wird Neulingen der Eintritt ins Team ganz leichtgemacht. Im Nachwuchsbereich hat jedes Team neben den zwei hauptamtlichen noch einen eigenen ehrenamtlichen Team-Trainer. Bei den Jüngeren geht es mehr um Spielfreude. Die Jugendlichen trainieren in erster Linie technische Fähigkeiten und strategisches Spiel.

EINEN WUNSCH HAT DER VEREIN

„Ein großes Anliegen hat unser Verein allerdings“, verrät der Vereinsvorsitzende. „Wir hätten gern eine zweite Eisfläche, um unser Angebot im Jugendsport und die Betreuungszeiten noch weiter auszubauen.“ Steigende Energiekosten bremsen den Plan bislang aus.



REV Bremerhaven e. V.

Sportart: Eishockey und Eiskunstlauf
Teams: 8 Nachwuchsmannschaften,
3 Herrenmannschaften,
1 Damenmannschaft
Farben: Schwarz-Rot-Weiß
Gegründet: 1983

Lust auf ein Schnuppertraining?

Am 14. Januar 2023 von 10 bis 12 Uhr ist der nächste Kids Day in der Eisarena Bremerhaven. Kinder von 4 bis 8 Jahren sind herzlich willkommen! Mehr Infos unter rev-brhv.de

Diakonisches Werk in Cuxhaven e.V.

www.pflege-cuxhaven.de



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

Martin-Luther-Haus
Alten- und Pflegeheim | Tel.: 047 21-7360

Diakonie-/Sozialstation
Ambulanter Pflegedienst | Tel.: 047 21-52987

Volkmar-Hertrich-Haus
Betreutes Wohnen | Tel.: 047 21-7360



ATELIER FÜR INDIVIDUELLE SCHMUCKGESTALTUNG

GOLDSCHMIEDE

Hornung

GROEN

aus Leidenschaft seit 1922

Goldschmiede-hornung-groen.de

100 Jahre
Jubiläum
10% Rabatt

*10% Jubiläums-Rabatt auf unser
Sortiment aus dem Atelier

Jan Müller
Inhaber

Bgm.-Smidt-Straße 98
27568 Bremerhaven
Tel. (0471) 45542
Fax (0471) 415189

KLEINER RÄTSELSPASS

Horntier

22. Buchstabe des griech. Alphabets

Zaun aus Gebüsch

Kurzwort für ein Leichtmetall

österreichisch: schick, flott

Kurzform von: Eduard

Karteikartenkennzeichen

Abkürzung: Maßeinheit

Initialen Einsteins †

griechische Unheils-göttin

süd-amerikanisches Kamel

Rhein-Mündungsarm

einer der Erzengel

Zuckerrohr-schnaps

erschütterndes Geschehen

Fruchtform

Republik in Südamerika

Arzt im Orient

Grundstoffteilchen

Araberfürst

Elbe-Zufluss

amerikanischer Nussbaum, Holzzart

Stadt im Kanton Tessin (Schweiz)

Frühlingsfest der Inder

Sunda-insel

geistliches Volkslied im MA.

norddeutsch: Seil, Tau

Figur bei W. Busch (Die fromme ...)

botanisch: Feigenbaum

hebräischer Buchstabe

kleines Insekt, Ungeziefer

finnischer Rekordläufer †

Spieß der Landsknechte

vorwärts! (ital.)

italienisch: Brot

Himmelskörper, Wandelstern

Oper von Alban Berg

Hund bei Wilhelm Busch

Hinweis auf Flughäfen: Ankunft

Verführerinnen (Odyssee)

land-schaftlich: Kleister

bi-bischer Ort bei Nazareth

traurig, freudlos

Stadt in der Champagne (Frankr.)

starker Wind

Apostel der Grönländer

2

7

5

8

12

3

9

4

1

6

13

göthmann

OPTIK · AKUSTIK

Durchblick im Rätsel

Parkstraße 7 · 27580 Bremerhaven · GOTHMANN-OPTIK.DE

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

4 WÖRTERSUCHE

In diesem Rätsel haben wir die aufgeführten Begriffe eingebaut. Sie können waagrecht, senkrecht, diagonal, vor- und auch rückwärts gelesen werden.

EISLAUFEN – FAMILIE – FITNESS – GLATTEIS – GRUENKOHL – KARNEVAL – NEUJAHR – SCHLITTEN – TEE – WINTERZEIT

S Z P X W P D J T O L V X I A J
I U X C O K A R N E V A L Y E W
E H W I N T E R Z E I T L L N J
T W Q M L E S Q H R I R D H F J
T H Z K V L I T Z E N R Y O I K
A F V T U I Z S I Y H L A K T G
L D E P C S E L L A L F M N N J
G E O C X P I A J A L T R E E C
Q N R A X M R U B G U O T U S T
B R O B A J E W H I Y F X R S K
L F M F U N P A X G J I E G P W
M K N E T T I L H C S S P N N J

5 GEHIRNJOGGING

Zieht man an beiden Enden des Seils, entstehen dabei wie viele Knoten?

1 Schwedenrätsel

2 Fotorätsel

4 Wörtersuche

kein Knoten.

Es entsteht

5

17 Kreise

3

Reißverschluss

Schneeflocken

PLANET EGEDA MARIAS

AVANTI QUALM OBERE

PIKE REILAR

RIE T P

NURMI

LAUS

LAPE

CO

FIOS

HAUKIM

SCHEFF

DRAMA TELUR

HELENE BEERE PERU

ET

AV

2 FOTO-RÄTSEL

Welcher Gegenstand ist hier abgebildet?

3 GEHIRNJOGGING

Wie viele Kreise sind hier zu sehen?

IMPRESSUM

kern.GESUND – Ihr Gesundheitsratgeber für Bremerhaven und das Cuxland in Kooperation mit dem AMEOS Klinika Bremerhaven und Geestland; Verlag KELLING Agentur für Marketing und Kommunikation GmbH & Co. KG, Barkhausenstraße 4, 27568 Bremerhaven, www.kelling-marketing.de, Geschäftsführung: Thilo Kelling, Sebastian Dräger; Herausgeber Thilo Kelling (v.i.s.d.P.); Redaktion Katrin Zeise (Leitung), Judith Beckering-Proffe; Art Direction Anika Huhle (Leitung), Sarah Huhle; Fotos KELLING (S. 6,15), AMEOS Klinika (S. 7, 16, 17,18, 20, 21), Martina Buchholz (S. 25), Lars Keunemann (S. 28), Regiona Slowik (S. 29), REV Bremerhaven (s. 34), Adobe Stock (S. 1, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 13, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 38, 39, 42), Pexels (S. 41), Envato (S. 15, 18, 19), FlatIcon (S. 9, 12, 17, 21, 25, 32, 35, 41, 42); Anzeigen Nils Rüsch T. 0471 309330-29, nr@kelling-marketing.de; Christin Harbrücker T. 0471 309330-25, ch@kelling-marketing.de; Dörte Schuchmann, T. 0471 309330-21 ds@kelling-marketing.de; Sarah Ohlberger T. 0471 309330-16, so@kelling-marketing.de; Druck BerlinDruck GmbH & Co KG; Erscheinungsweise vierteljährlich; Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Für unverlangt eingehende Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Gewähr. Wir legen großen Wert auf die Gleichberechtigung der Geschlechter. Im Sinne einer leichteren Lesbarkeit wird in den Texten meist nur eine Schreibweise gewählt. Die betreffende Formulierung bezieht sich immer auf alle Geschlechter.

SOZIALSTATION

Beverstedt • Hagen

Seit über 45 Jahren Ihr kompetenter Partner!

- Häusliche Kranken- und Altenpflege
- Verhinderungspflege bei Abwesenheit der Pflegeperson
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Individuelle Pflegeberatung
- Essen auf Rädern
- Betreuungsangebot für Pflegebedürftige
- Unterstützung für Menschen mit Demenz und deren Angehörige
- Hausnotruf
- Spezialisierte ambulante Palliativversorgung

In der gewohnten Umgebung bleiben!

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

TAXI LLOYD

0 4 7 1
40004

taxi.eu
Deichstraße 70 · 27568 Bremerhaven

BEW

Betreuungs- und Erholungswerk e.V.

Wiener Straße 5
27568 Bremerhaven

Miteinander!

Pflege, Betreuung, Wohnen

0471 / 9 54 31 - 0

info@bew-bhv.de

www.bew-bhv.de

BIRGIT BATKE

AMBULANTE KRANKENPFLEGE

Bahnhofstraße 23 · 27612 Loxstedt
Telefon (0 47 44) 821 35-55
info@krankenpflege-loxstedt.de

Soziale Arbeit –
machen wir!

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Lebenshilfe
Bremerhaven

www.lebenshilfe-bremerhaven.de

Massage:

EINE WOHLTAT IM WINTER

EINFACH MAL LOCKERLASSEN



Gerade der Dezember hat es manchmal in sich: Der Jahresabschluss steht an, eine Weihnachtsfeier jagt die nächste und die Geschenke für Heiligabend sind auch noch nicht vollständig. Da kann der Kopf schon mal brummen und Schultern und Nacken sich zu Wort melden. Unser Tipp: Hören Sie auf Ihren Körper und nehmen Sie sich eine Auszeit. Erfahren Sie mehr über verschiedene Massage-Techniken.

Die richtige Technik beflügelt Körper und Geist

HOT STONE MASSAGE

Das perfekte Programm zum Relaxen im Winter ist die Hot Stone Massage. Dazu werden glatte Vulkansteine im Wasserbad erhitzt und auf die eingölte Haut gelegt. Die angenehme Wärme löst Verspannungen und fördert zudem den Lymphfluss. Auch die Haut freut sich über diese besonderen Streicheleinheiten: Die Temperatur der Steine öffnet die Poren, sodass pflegende Inhaltsstoffe des Massageöls besser in die Haut einziehen können

Wer mag, kann die Behandlung mit kühlenden Steinen beenden. Der Effekt ähnelt einer Wechsdusche. Denn auf diese Weise werden Stoffwechsel und Blutzirkulation angeregt. So wirkt die Massage auch positiv auf andere Funktionen Ihres Körpers.

LOMI LOMI NUI MASSAGE

Fast wie ein kleiner Urlaub wirkt die Lomi Lomi Nui Massage. Sie stammt aus Hawaii und bedeutet wörtlich „das einzigartige große Kneten“. Dabei benutzt der Masseur nicht nur seine Hände, sondern massiert auch mittels Ellenbogen und Unterarmen. Auch wenn es ein wenig ruppig klingt, ist die Lomi Lomi Nui aber eine absolute Wellness-Massage. Die wohltuenden Berührungen gleiten wie Wellen über den Körper. Zudem werden Gelenke gelockert und der Körper mit reichlich Öl verwöhnt.

Traditionell dient die Massagetechnik sogar dazu, einen neuen Lebensabschnitt einzuläuten. So gehört sie beispielsweise in Hawaii zum Hochzeitsritual. Heiraten müssen Sie nicht, aber bestimmt fühlen Sie sich nach der Massage wie neugeboren!



AYURVEDISCHE MASSAGE

Man nennt sie „Die Mutter der Massagen“. Denn die Ayurveda-Massage stammt aus der traditionellen indischen Heilkunst. Ziel ist es hierbei, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Dazu wird der gesamte Körper mit Öl eingesalbt. Das wirkt nicht nur wunderbar entspannend, sondern hat auch gleich mehrere positive Effekte: Die Muskulatur wird gelockert, der Stoffwechsel angeregt und Giftstoffe abtransportiert. Außerdem hinterlässt die Ayurvedische Massage ein seidiges Hautgefühl.

Wenn Sie Ihren Körper komplett entgiften wollen, ist eine Ayurveda-Kur empfehlenswert. Die Detox-Behandlung dauert mehrere Tage und besteht unter anderem aus den heilsamen Massagen und einer reinigenden Fastenkur. Yoga und Meditation helfen dem Körper, zur Ruhe zu kommen. ▶



Evangelisches
Beratungszentrum

Beratung auch online!

- Erziehungs- und Familienberatung
- Jugendberatung
- Lebensberatung
- Ehe- und Paarberatung
- Trauerberatung

Waldstr. 1
27570 Bremerhaven
Tel. 0471-3 20 21
www.ebz-bremerhaven.de

HABEN SIE EIN GUTES HÄNDCHEN?

Eine Massage ist ein WUNDERBARES GESCHENK

Tun Sie sich selbst etwas Gutes. Oder beschenken Sie einen lieben Menschen zu Weihnachten mit einer Massage. Entweder in einem Massagesalon, einer Fachpraxis – oder Sie legen selbst Hand an und setzen Glückshormone frei. Beherzigen Sie dabei möglichst folgende Tipps:

SIEBEN MASSAGE-TIPPS FÜR ZU HAUSE:

1. Raum vor der Massage gut lüften. Frischer Sauerstoff fördert die Entspannung. Zugluft sollte jedoch vermieden werden.
2. Die ideale Raumtemperatur liegt bei 20–24 Grad.

3. Gedämmtes Licht und leise Entspannungsmusik sorgen für Wohlfühlatmosphäre.
4. Duftkerzen nur sparsam einsetzen. Nicht jeder mag intensive Duftaromen.
5. Keine Massage ohne Massageöl. Besonders geeignet sind Rosen- und Mandelöl.
6. Vorsichtig mit der Massage starten und den Druck langsam steigern, ganz nach individuellem Bedarf.
7. Nie Druck auf die Wirbelsäule ausüben! Bei starken Schmerzen oder Rückenproblemen lieber einen Experten, beispielsweise einen Physiotherapeuten, aufsuchen.



Berührungen sind **lebenswichtig**

Nicht nur Säuglinge und Kleinkinder sind auf Körperkontakt angewiesen, auch der erwachsene Mensch benötigt körperliche Zuwendung. Die daraus resultierende Oxytocin-Ausschüttung hilft, Stress abzubauen – Dopamin wirkt stimmungsaufhellend. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, die allein leben. Aber selbst manche Paar-Beziehung leidet unter mangelnder Körpernähe. Massagen können fehlende Nähe in gewissem Maße ausgleichen. Wirkt sich die Kontaktarmut jedoch bereits psychisch oder physisch aus, wenden Sie sich bitte an eine Beratungsstelle in unserer Region.



Der AOK- Gesundheitsgutschein

Zwei kostenfreie Kurse für AOK-Versicherte pro Jahr – bei Partnern in Ihrer Nähe

- Yoga, Outdoor-Fitness, gesunde Ernährung u. v. m.
- Mehr als 470 Kurse zur Auswahl
- Einfach Gutschein anfordern und los geht's!

Alle Infos unter aok.de/bremen

AOK Bremen/Bremerhaven
Die Gesundheitskasse.

Hier
geht's zur
Kursvielfalt:



AOK



Ihr Auto und Ihr Zuhause sind bestens abgesichert.



Und Sie und Ihre Familie?



JETZT
BERATEN
LASSEN!

Wenn es um Absicherung geht, sollten Sie nicht nur an Ihre vier Räder und Ihre vier Wände denken. Denken Sie auch mal an sich und Ihre Lieben. Ob für das Wohl Ihrer Gesundheit, Alters- oder Pflegevorsorge, Arbeitskraft- oder Hinterbliebenenabsicherung – wir sind jederzeit für Sie da und beraten Sie gerne.

Kundendienstbüro Jens Ahlers

Tel. 0471 200056
jens.ahlers@HUKvm.de
HUK.de/vm/jens.ahlers
Reitkamp 2
27570 Bremerhaven



Kundendienstbüro Oliver Henkel

Tel. 04721 32425
Oliver.Henkel@HUKvm.de
HUK.de/vm/oliver.henkel
Brahmsstr. 27
27474 Cuxhaven



HUK-COBURG
Aus Tradition günstig



HONIG-BALSAMICO-ROSENKOHL

HERBSTLICHES OFENGERICHT

In der kalten Jahreszeit hat Kohl seine Hochsaison. Das deftige Gemüse verleiht uns Kraft und Energie für die dunklen Wochen – und dabei ist es wandelbar und vielseitig einsetzbar! Rosenkohl ist als Ofengemüse ein wunderbar leichtes Gericht und liefert uns wichtige Mineralstoffe sowie viel Vitamin A und Vitamin C. Probieren Sie jetzt das schnell zubereitete Rezept aus!

Zubereitung

Zutaten

- ✓ 700 g Rosenkohl
- ✓ EL Olivenöl
- ✓ 1,5 EL Honig
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 40 ml Balsamico
- ✓ Salz und Pfeffer

1 Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad vor.

2 Schneiden Sie den Strunk vom Rosenkohl und entfernen Sie die obersten Blätter. Halbieren Sie dann den Rosenkohl.

3 Spülen Sie den Rosenkohl gründlich unter laufendem Wasser ab.

4 Jetzt schälen Sie den Knoblauch und zerdrücken ihn mit einer Knoblauchpresse.

5 Vermengen Sie den Knoblauch mit dem Öl, dem Honig und dem Balsamico und schmecken das Ganze mit Salz und Pfeffer ab.

6 Geben Sie den Rosenkohl in eine Schüssel und vermischen ihn mit der Marinade.

Nun verteilen Sie den marinierten Rosenkohl auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und backen ihn im Backofen für 20 bis 30 Minuten goldbraun.

Guten Appetit!

Susanne Puvogel

- Glücks- und Erfolgstrainerin
- Kursleiterin Waldbaden-Shinrin Yoku
- Einzelcoaching in meiner „GlücksWerkstatt“

- Waldcoaching, Achtsamkeitstraining, Resilienztraining



Susanne Puvogel
Alte Lindenstraße 21
27628 Hagen im Bremischen

Tel.: 04746/931406
Fax: 04746/931407
susanne-puvogel.de

GLÜCKSGESCHENKE für einen besonderen Menschen: Waldbaden für Töchter & Mütter

Gutscheine gibt es für Waldbaden in jeder Form.
Weitere Informationen unter www.susanne-puvogel.de



SEI DABEI IM EISBÄRENKÄFIG



Di, 03.01.2023 – 19:30 Uhr
Stadthalle Bremerhaven



So, 15.01.2023 – 15:00 Uhr
Stadthalle Bremerhaven



Sa, 04.02.2023 – 19:00 Uhr
Stadthalle Bremerhaven



Mi, 08.02.2023 – 19:30 Uhr
Stadthalle Bremerhaven

JUBILÄUMSSPIEL



Sa, 18.02.2023 – 19:00 Uhr
Stadthalle Bremerhaven

tickets.dieeisbaeren.de



Für uns ist Pflege Teamsache

Werde Teil von AMEOS Bremerhaven

- **Pflegefach- und Pflegehilfskräfte (m/w/d)**
- **In Voll- und Teilzeit**

Detaillierte Auskünfte erteilt Ihnen gern die Assistenz der Pflegedirektion: Frau Ramona Struck,
Tel. +49 (0)471 182 1894, rstr.pfl@buergerpark.ameos.de

**Jetzt bewerben:
ameos.eu/pflege_bhv**