

Gesund in den Herbst!

**Mit der richtigen Ernährung und Prävention –
Genießen Sie den Herbst unbeschwert!**

[Vorbeugende Gripeschutzimpfung]

Die jährliche Grippeimpfung stellt die wichtigste Präventionsmaßnahme gegen eine Influenzaerkrankung dar. Deshalb sollten Sie sich rechtzeitig vor Beginn der Grippezeit im Oktober oder November impfen lassen. Ab dem 60. Lebensjahr wird darüber hinaus eine Pneumokokken-Impfung zum Schutz vor einer bakteriellen Lungenentzündung empfohlen.

Die „Ständige Impfkommission“ (STIKO) des Robert-Koch-Instituts rät folgenden Personen zu einer Grippe-schutzimpfung: Generell sollten Personen ab einem Alter von 60 Jahren an einer Grippe-schutzimpfung teilneh-men. Außerdem wird Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit chronischen Erkrankungen wie z. B. Asthma, Herzfehlern, Leber- oder Nierenerkrankungen, Diabetes, Multipler Sklerose oder Immundefekten eine Impfung empfohlen. Ebenso für Schwangere, Personen, die in Einrichtungen mit hohem Publikumsverkehr arbeiten, sowie für medizinisches Personal ist eine Schutzimpfung ratsam. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für eine Grippeimpfung im Klinikum Ernst von Bergmann und genießen Sie einen unbeschwerten Herbst.

[Regelmäßige Krebsvorsorge]

Die gesetzlichen Krankenkassen bieten ihren Mitgliedern viele wichtige Vorsorgeuntersuchungen zum Ausschluss von Tumorerkrankungen an. Bereits ab dem 20. Lebensjahr sollte sich jede Frau gynäkologisch untersuchen lassen, ab dem 30. Lebensjahr gehört eine regelmäßige Untersuchung der Brust dazu.

Bei Frauen und Männern schränkt eine regelmäßige Untersu-chung der Haut ab dem 35. Lebensjahr das Hautkrebsrisiko ein. Da sich die Haut einfach untersuchen lässt – Veränderungen sind mit bloßem Auge erkennbar – ist gerade die Früherkennung auf Hautkrebs vergleichsweise einfach durchführbar. Im Präven-tionszentrum wird die Untersuchung durch einen Dermatologen mit einem Auflichtmikroskop durchgeführt.

Bereits ab dem 45. Lebensjahr sollten Männer mit einer urologischen Vorsorgeuntersuchung beginnen. Neben der Abtastung der Genitalien und der dazu gehörigen Lymphknoten in der Leiste gehören für unsere Patienten außerdem eine Bestimmung des PSA-Wertes und eine Ultraschalluntersuchung der Nieren, Harnblase und Ge-schlechtsorgane zu diesem Check.

Wird Darmkrebs bereits in einem frühen Stadium erkannt, sind die Heilungschancen gut. Mit der Vorsorge (Stuhltest auf verborgenes Blut) wird ab dem 50. Lebensjahr begonnen. Ab dem 55. Lebensjahr raten die Kran-kenkassen zu einer Darmspiegelung. Dabei wird der gesamte Dick- und Enddarm untersucht. Der Vorteil: Mit einer Darmspiegelung lassen sich auch Krebsvorstufen wie Polypen erkennen und gleich entfernen. Die Unter-suchung kann ambulant durchgeführt werden und belastet den Körper nicht. Die Risiken sind gering.



[Weitere sinnvolle Vorsorgeuntersuchungen]

Neben der von den gesetzlichen Krankenkassen empfohlenen Krebsvorsorge können weitere Untersuchungen zur Früherkennung häufiger Tumorerkrankungen sinnvoll sein. So werden in der Sonografie der Bauchorgane, die Bestandteil des Standard-Checkup in unserem Zentrum ist, die Bauchspeicheldrüse, die Leber, Lymphkno-ten, Nieren und die Harnblase beurteilt. Wenn Ihrerseits ein Beratungswunsch zu individuellen Risiken und an-deren Screeningmöglichkeiten (z. B. Computertomografie der Lunge bei Rauchern) besteht, können Sie gerne einen Termin im Präventionszentrum vereinbaren. Im Auswertungsgespräch erhalten Sie Hinweise zu Verhal-tenregeln und gesunder Ernährung, um Krebserkrankungen vorzubeugen.

[Wärmendes Frühstücksrezept]

Gerade an kalten Tagen freuen wir uns über eine warme Mahlzeit. Ein wärmendes Frühstück mit lang anhaltender Sättigung ist Porridge. Mit Haferflocken zubereitet ist es mineralstoffreich, cholesterinsenkend und mit niedrigem glykämischen Index (der Blutzucker wird nur langsam und mäßig erhöht). Diabetiker sollten dabei ausschließlich fruchtzuckerarmes Obst verwenden (wie z. B. Äpfel, frische Beeren, Aprikosen, Rosinen, Weintrauben und Ananas sollten Diabetiker vermeiden). In nur 15 Minuten ist Ihr gesundes Frühstück zubereitet.



Zutaten (für 1 Person):

5 Esslöffel zarte Haferflocken, ½ Liter Milch, 1 Teelöffel Honig, 1 Prise Zimt.

Erhitzen Sie zunächst die Milch in einem Topf. Sie muss nicht unbedingt kochen, sollte aber sehr heiß werden. Anschließend rühren Sie den Honig und den Zimt ein. Dann schütten Sie unter ständigem Rühren langsam die Haferflocken in die Milch und nehmen den Topf vom Herd. Rühren Sie danach noch circa 5 Minuten lang weiter, da die Haferflocken noch weiter aufquellen. Erst wenn ein dicker Brei entstanden ist, ist der Porridge fertig. Früchte der Saison dienen als Dekoration und sind gleichzeitig eine frische und gesunde Beilage. Guten Appetit!

Geschenkidee

Verschenken Sie einen Gesundheits-Gutschein



Sind Sie auf der Suche nach einem individuellen Weihnachts- oder Geburtstagsgeschenk? Die richtige Balance zwischen Gesundheit, Ernährung und Bewegung ist eine wichtige Voraussetzung für die individuelle Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und Wohlbefinden. Auch in diesem Jahr können Sie Gutscheine für Gesundheits- und Leistungschecks im Präventionszentrum Potsdam erwerben.

Unsere Gesundheits-Gutscheine zum Weihnachtsfest 2014:

1. Ernährungsberatung	50 €, 45 min
2. Kraftmessung und Trainingsempfehlung	100 €, 1 h
3. Burnout-Früherkennung (Langzeit-EKG mit Herzratenvariabilität) & Stressmanagement	100 €
4. Kardioscreening für Sportler mit Echokardiografie und Ergometrie	220 €
5. Spiroergometrie	200 €

Kontakt

Präventionszentrum Potsdam

Für Fragen zu unseren Präventionsprogrammen, persönliche Auskünfte und Terminvereinbarungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter **0331.241-7711**.

Dr. med. Yvonne Franke
Ärztliche Leitung, Fachärztin für Innere Medizin

Dana König
Fachärztin für Innere Medizin, Angiologie

Prof. Dr. med. Klaus Bonaventura
Leitung (Forschung & Lehre)
Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Angiologie, Sportmedizin, Intern. Intensivmedizin

Sandra Landvoigt
Diplom-Ökotrophologin (Ernährungsberaterin), Zentrumsassistentin

E-Mail: praevention@klinikumevb.de

