

Fit in den Frühling!

## Mit gesunder Ernährung und Prävention – Jetzt bewusst in die schönste Jahreszeit starten!

### [ Vorbeugende Augenuntersuchung ]

Gerade im Frühjahr genießen wir gerne ein Bad in der Sonne. Neben der Haut können auch Ihre Augen durch die Sonne geschädigt werden. So können wir im Alter um so häufiger an der sogenannten altersbedingten Makuladegeneration (AMD) erkranken, je mehr und länger wir in jüngeren Jahren dem Sonnenlicht ausgesetzt waren. Das regelmäßige Tragen einer Sonnenbrille mit ausgewiesenem UV-Schutz im UV-A und UV-B-Bereich ist daher, insbesondere bei helläugigen Menschen, sehr wichtig. AMD ist eine der häufigsten Ursachen für Sehschärfenverlust im Alter. Die Erkrankung beginnt meistens nach dem 50. Lebensjahr und führt im Spätstadium zum Erblinden. Darunter leiden in Europa über 6,5 Millionen Menschen. Im Präventionszentrum können Sie vorsorgen und bei unserem Augencheck Ihre Makulapigmentdichte, die den Punkt des schärfsten Sehens der Netzhaut schützt, messen lassen. Risikopatienten wird empfohlen, diese Untersuchung bereits ab dem 40. Lebensjahr durchführen zu lassen. Dabei haben Sie bei unserer Messmethode keine Sehbeeinträchtigung nach dem Test, da wir Ihre Netzhaut mit einer non-mydratischen Fundusfarbfotografie (Bild der Netzhaut) untersuchen, für die wir keine Weittropfen für die Pupille benötigen. AMD-Patienten können durch eine gesunde Ernährung den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Mit Fisch, grünem und gelbem Gemüse kann die AMD nachhaltig verbessert werden. Mehr Informationen erhalten Sie in unserem Präventionszentrum.



### [ Regelmäßiges Hautscreening ]

Die UV-Strahlung des Sonnenlichts fördert zwar die für den Körper wichtige Vitamin D-Synthese, ist aber auch für die gesundheitsschädlichen Einflüsse verantwortlich. In unseren Breitengraden sollte man sich nur kurzzeitig, dafür aber häufiger in der Sonne aufhalten. Bei jungen, gesunden Menschen reicht oft schon ein ungeschützter Aufenthalt von 10 bis 15 Minuten täglich, damit die Haut genügend Vitamin D produzieren kann. Darüber hinaus sollte auf einen ausreichenden UV-Schutz dringend geachtet werden. Besonders gefährdet durch die UV-Strahlung sind das Auge und die Haut. Jeder Sonnenbrand vergrößert Ihr Risiko an Hautkrebs zu erkranken. Schützen Sie sich durch Kleidung und Sonnencreme und eine regelmäßige Untersuchung der Haut. Ein Hautscreening wird ab dem 35. Lebensjahr alle 2 Jahre empfohlen und ist Teil unseres umfangreichen Check-up Programms. Nach- und Folgeuntersuchungen erhalten Sie, je nach Bedarf, in unserer dermatologischen Abteilung.

### [ PD Dr. med. Landeck, Chefärztin für Dermatologie ]

Seit dem 1. Dezember 2013 ist Privatdozentin Dr. Lilla Landeck neue Chefärztin der Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie am Klinikum Ernst von Bergmann. Sie ist unsere Expertin für die dermatologischen Check-up Untersuchungen im Präventionszentrum Potsdam. Nach ihrem medizinischen Studium an der Humboldt-Universität Berlin und der Facharzt Ausbildung an der Charité absolvierte Frau Dr. Landeck einen mehrjährigen klinisch-wissenschaftlichen Aufenthalt an der Dermatologischen Klinik des Massachusetts General Hospitals in Boston, USA. Danach arbeitete sie in der Abteilung für Dermatologie, Umweltmedizin und Gesundheitstheorie an der Universität Osnabrück mit Schwerpunkt Ekzemerkrankungen, Berufsdermatologie und Begutachtungswesen. Es folgte eine Weiterbildung an der Klinik für Hämatologie und Onkologie in Osnabrück, die mit der Zusatzbezeichnung medikamentöse Tumortherapie graduiert wurde. Zuletzt war Frau Dr. Landeck als Oberärztin an einem großen dermatochirurgischen Zentrum in Hessen tätig.



PD Dr. med. Lilla Landeck

## [ Individuelle Ernährungsberatung ]

Diplom-Ökotrophologin Sandra Landvoigt zeigt Ihnen, wie Sie durch eine bewusste Ernährung Ihr Wohlbefinden steigern können und fit in den Frühling starten. Bei erhöhten Blutfettwerten, Übergewicht oder Allergien können Sie durch eine bewusste Ernährung Ihren Körper unterstützen. Wir analysieren mit Hilfe eines individuellen Ernährungsprotokolls Ihre Essgewohnheiten, beraten Sie umfassend über die ernährungsphysiologischen Auswirkungen und geben Ihnen einen Überblick über die Nährstoffe, die für Ihren Körper besonders wichtig sind.



Dipl. oec. Sandra Landvoigt

## [ Leckerer Frühjahrsrezept ]

Sie haben Appetit auf etwas Gesundes? Dann probieren Sie unser neues Frühjahrsrezept:  
**Fruchtiger Rucolasalat mit Hähnchenbruststreifen**

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Hähnchenbrust; Sonnenblumenöl zum Anbraten; Gewürze; 200g Rucolasalat;

Rispetomaten; 1 reife Mango; Walnusskerne

Dressing: Balsamicoessig und natives, kaltgepresstes Olivenöl (alternativ auch Leinöl, Walnussöl), Senf, Honig,



Die Hähnchenbrust ist fettarm und eiweißreich, während Rucola Lutein und Zeaxanthin enthält und für Sehschärfe sorgt, da sie die Sehzellen vor kurzweiligem Licht und freien Radikalen schützt. Tomaten enthalten Kalium, Carotinoid, bzw. Lycopin und stärken die Immunabwehr des Körpers. Mit der Mango erhalten Sie Vitamin C, Kalium und Magnesium und stärken neben Ihrem Immunsystem auch Muskeln und Nerven. Durch Walnüsse sowie natives, kaltgepresstes Olivenöl nehmen Sie wichtige einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren auf, die Ihren Cholesterinspiegel senken bzw. verbessern. Möchten Sie jetzt mehr über gesunde Ernährung erfahren? Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie eine Ernährungsberatung im Präventionszentrum.

## [ Klinikum Ernst von Bergmann jetzt in Potsdam TV ]

Wie Sie fit und gesund in die schönste Jahreszeit starten, zeigt Ihnen auch das Gesundheitsmagazin Brandenburg Gesund in seiner aktuellen Ausgabe. Falls Sie den Sendetermin verpasst haben, können Sie unter folgendem Link die aktuelle Sendung anschauen: <http://www.klinikumebv.de/presse/brandenburg-gesund.html>

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.praeventionevb.de](http://www.praeventionevb.de)

## [ Kontakt Präventionszentrum Potsdam ]

Für Fragen zu unseren Präventionsprogrammen, persönliche Auskünfte und Terminvereinbarungen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

### **Prof. Dr. med. Klaus Bonaventura**

Leitung (Forschung & Lehre)

Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Angiologie, Sportmedizin & Internistische Intensivmedizin

### **Dr. med. Yvonne Franke**

Ärztliche Leitung, Fachärztin für Innere Medizin

### **Dana König**

Fachärztin für Innere Medizin, Angiologie

### **Sandra Landvoigt**

Diplom-Ökotrophologin (Ernährungsberaterin), Zentrumsassistentin

Telefon: 0331.241-7711, E-Mail: [praevention@klinikumebv.de](mailto:praevention@klinikumebv.de)

