

Ein Spezialist für Pritzwalk

Viszeralchirurg und Proktologe Maximilian Sehn erweitert das Angebot in der Praxis für Chirurgie

PRITZWALK. Am Montag dieser Woche nahm Maximilian Sehn seine Tätigkeit in der zum KMG MVZ Pritzwalk gehörenden Praxis für Chirurgie auf – und verstärkt somit das ambulant chirurgische Ärzteteam. Der erfahrende Viszeralchirurg und Proktologe erweitert mit seiner Expertise das bisherige Leistungsspektrum. Er übernimmt diese Aufgabe zusätzlich zu seiner Tätigkeit als Oberarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Minimal Invasive Chirurgie am KMG Klinikum Nordbrandenburg Standort Pritzwalk.

Als Proktologe ist der Mediziner auf präventive Untersuchungen, Diagnostik und Behandlung von Erkrankungen

des Beckenbodens, Mastdarms und Afters spezialisiert. So wird nun die Durchführung ambulanter Proktoskopien (Enddarmspiegelungen) und Rektoskopien (Untersuchungen des Mastdarms) möglich. Die Versorgung von Patienten mit hämorrhoidalen Erkrankungen, Analfisteln und Fissuren wird erheblich vereinfacht.

„Ich freue mich darüber, dass ich Patientinnen und Patienten zusätzlich zu meiner Tätigkeit als Operateur der viszeralchirurgischen Klinik nun auch ein ambulantes medizinisches Versorgungsangebot machen kann und wir somit insbesondere die Proktoskopie als ambulante Basisuntersuchung am Standort Pritzwalk etablieren können“, sagt Maximilian Sehn.

Termine für die Sprechstunde können unter der Rufnummer der Praxis für Chirurgie 03395/685353 oder über das Onlineportal Doctolib vereinbart werden. Weitere Informationen sind auf der Webseite kmg-kliniken.de unter „Arztpraxen“ abrufbar. *dre*



Maximilian Sehn ist auf präventive Untersuchungen, Diagnostik und Behandlung von Erkrankungen des Beckenbodens, Mastdarms und Afters spezialisiert. Foto: KMG Kliniken



Weihnachtsessen: So bleibt es bekömmlich

Ernährungswissenschaftlerin rät zu Festtagsgenuss ohne Reue



BRANDENBURG. Der Duft von Zimt und Schokolade, das Naschen vom Plätzchenteig oder der Geschmack von Würstchen mit Kartoffelsalat, Raclette und Gänsebraten. Während der Feiertage landet allerlei Leckeres auf den Tellern. „Doch die ungewohnt hohen Mengen an Zucker und Fett setzen den Körper unter Stress, können Blutzuckerschwankungen oder eine erhöhte Einlagerung von Fett begünstigen“, warnt die Ernährungswissenschaftlerin und Mitgründerin des Bio-Lebensmittel-Anbieters Metabolic Ba-

lance. Auch das klassische Weihnachtsessen an Heiligabend, Würstchen mit Kartoffelsalat, stellt demnach für den Stoffwechsel eine Herausforderung dar. Wurst enthält oft mehr Fett, als man vermutet – vor allem gesättigte Fettsäuren. Diese müssen von der Leber verarbeitet werden und können das Organ auf Dauer deutlich belasten. Die Kombination aus Kartoffeln und Mayonnaise beim Salat hat dann hat zwei Seiten: Während die Kohlenhydrate der Kartoffeln aufgrund des Fettanteils der Mayonnaise nur lang-

sam ins Blut gelangen, liefert diese neben gesättigten Fettsäuren auch ungünstige Omega-6-Fettsäuren, die Entzündungen im Körper fördern können. Silvia Bürkle empfiehlt daher fettarme Würstchen, etwa aus Geflügel. So läuft der Verdauungsprozess reibungsloser ab, weil der Körper weniger Energie für die Fettverdauung aufbringen muss. Für die Zubereitung des Kartoffelsalats rät sie zu Essig und Öl statt Mayonnaise, die den Blutzuckeranstieg mildern und bei richtiger Auswahl des

Öls wertvolle Omega-3-Fettsäuren beisteuern können. Zu den beliebtesten Gerichten zur Weihnachtszeit gehören Gänse- und Entenbraten. Sie haben in der Regel einen Fettgehalt von dreißig bis vierzig Prozent. Der verlangsamt nach Angaben der Ernährungswissenschaftlerin die Verbrennung und Verarbeitung im Körper, senkt die Insulinempfindlichkeit und belastet stark. Beim Rotkohl wird

Von der Gans bis zum Plätzchen: Die Zubereitung zählt. Foto: Adobe Stock/ Konstantin Yuganov

oft zur verarbeiteten Variante gegriffen, die wegen eines hohen Gehalts an Zucker und anderen Zusatzstoffen zu einer stärkeren Insulinreaktion sowie auch schnell erneut auftretendem Hunger führen kann. Die hohe Kalorienzahl überfordert oft den Stoffwechsel, macht müde und stresst die Verdauung. Silvia Bürkle rät, den Bratensaff bei Gans und Ente nach dem Garen am besten abkühlen zu lassen, damit sich das Fett oben absetzen und abgeschöpft werden kann. So wird der Fettgehalt reduziert.

Beim Raclette kommt es durch die Kombination von Käse, Fleisch, Kartoffeln, Weißbrot und süßen Dips oft zu einer ungesunden Mixtur aus vielen Kohlehydraten und wenig Ballaststoffen. Zudem begünstigt der oft hohe Salzgehalt von Käse und Wurstprodukten Wasser einlagen im Körper und Belastungen des Herz-Kreislauf-Systems. Silvia Bürkle empfiehlt, beim Raclette mit viel Gemüse wie Paprika, Champignons, Zucchini oder Brokkoli für Ballaststoffe und Vitamine zu sorgen, in den Pfännchen überschüssiges Fett durch Wurst und Käse abzugießen und mit frischem Vollkornbrot und leichten Dips statt süßer Sauce Verdauung und Blutzucker zu unterstützen.

Für Lebkuchen, Dominosteine oder Plätzchen wird geraten, die vielfach enthaltenen hohen Gehalte an raffiniertem Zucker und Fett beim Backen zu umgehen. Dazu bietet sich Dattelpaste oder Apfelmarmelade an, um den Teig saftiger zu machen. Zur Erhöhung des Ballaststoffgehalts sollte zehn bis zwanzig Prozent des Mehls durch Hafer- oder Mandelprodukte ersetzt werden. *gd*

Näher dran an Menschen

Ambulanter Pflegedienst „Frag die Luzie“ jetzt auch in Wittstock aktiv

WITTSTOCK/DOSSE. Die Schwester Agnes GmbH, bekannt unter der Marke „Frag die Luzie“, hat in Wittstock eine neue Nebenstelle ihres ambulanten Pflegedienstes eröffnet. Damit erweitert das Unternehmen sein Versorgungsgebiet und schließt eine wichtige Lücke zwischen den bestehenden Standorten Rheinsberg, Pritzwalk und Neuruppin. „Wir möchten mit unserem Angebot dort präsent sein, wo Menschen Unterstützung benötigen – und Wittstock ist ein zentraler Ort in unserer Region“, sagt Thomas Schwarz, Geschäftsführer der Schwester-Agnes-GmbH. „Zudem wohnen einige unserer Mitarbeiter in Wittstock und freuen sich über die Möglichkeit, künftig wohnortnah tätig zu sein. Das Wohl unserer Mitarbeiter ist uns ein großes Anliegen.“

Die Entscheidung zur Standorterweiterung ist auch eine Reaktion auf die veränderte Versorgungslage in der Region nach dem Wegfall des Klinikstandorts Wittstock. Der Grundsatz „ambulant vor stationär“ gewinnt zunehmend an Bedeutung, was zu einem steigenden Bedarf an häuslicher Pflege führt.

Das Team von „Frag die Luzie“ bietet ein breites Spektrum an Leistungen: von der klassischen ambulanten Pflege über die Hauskrankenpflege nach ärztlicher Verordnung bis hin zur Pflegeberatung. Versorgt werden Menschen aller Altersgruppen – auch mit Wundversorgung und palliativer Pflege.

Die Mitarbeiter sind täglich in Wittstock und den umliegenden Dörfern unterwegs, um eine wohnortnahe Versorgung sicherzustellen. *WS*

☎ Kontakt: Schwester Agnes GmbH – Frag die Luzie, Pritzwalk Straße 6, 16909 Wittstock, Tel. 03394/4048620, www.frag-die-luzie.de

Der ambulante Pflegedienst „Frag die Luzie“ hat in Wittstock eine neue Nebenstelle eröffnet. Foto: Privat



Verschenken Sie mehr:

Über 5.600 Artikel, 990 Event-Tipps und 300 digitale Rätsel.

6 Wochen für nur

3,90€

pro Woche

Jetzt hier bestellen:
☎ 0331 28 40 377 (kostenfrei)
📄 abo.MAZ-online.de/6wochenaktion

Märkische Allgemeine