

# Vitamin C als Präparat meist überflüssig

Verbraucherzentrale: Abwechslungsreiche Ernährung reicht in der Regel aus

**BRANDENBURG.** Viele Menschen greifen in der kalten Jahreszeit auf Vitamin-C-Präparate zurück, um ihr Immunsystem zu stärken und Erkältungen vorzubeugen. Doch eine vorsorgliche Einnahme von Vitamin C zur Verhütung oder Milderung von Erkältungen ist wissenschaftlich nicht belegt. Darauf weist die Verbraucherzentrale Brandenburg (VZB) hin. Eine für die ausreichende Vitamin-Aufnahme nötige abwechslungsreiche Ernährung können demnach weder Vitamin-C-Präparate noch andere Nahrungsergänzungsmittel ersetzen.

## BEDEUTUNG VON VITAMIN C

Vitamin C spielt eine wichtige Rolle im Körper. Unter anderem dient es dem Schutz für unsere Zellen, unterstützt die Kollagenbildung, verbessert die Eisenaufnahme und fördert die Wundheilung. Nicht zuletzt unterstützt Vitamin C auch unser Immunsystem, besser gegen Krankheiten ankämpfen zu können. „Werbung, die Vitamin C als Mittel zur Heilung oder Vorbeugung von Erkältungen anpreist, ist irreführend und geht zu weit“, warnt aber Tanja Schirmer, Ernährungsexpertin der (VZB). Erlaubt sei nur der Hinweis, dass Vitamin C zur Aufrechterhaltung einer normalen Immunfunktion beiträgt. „Für darüber hinausgehende Aussagen fehlt die wissenschaftliche Evidenz“, so Schirmer.

## AUSREICHENDE VERSORGUNG

Die gute Nachricht indes: Die Versorgung mit Vitamin C in der Bundesrepublik ist unproblematisch.



Unnötig: Vitamin C-Pillen. Foto: Adobe Stock/Enrico Mantegazza

Es kommt vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln vor, und der Tagesbedarf von etwa 100 Milligramm kann mit dem Verzehr einer halben roten Paprika oder einem Glas Orangensaft (250 ml) gedeckt werden. „Daher reicht abwechslungsreiche Ernährung in den meisten Fällen völlig aus, um unseren Vitamin-C-Bedarf zu decken“, meint Schirmer. Eine über den Bedarf hinausgehende Aufnahme an Vitamin C bringe keinen Nutzen, da der Körper dann die Aufnahme drosselt.

## WARNUNG VOR ZUCKER

Auch sogenannte Immunbooster wie Zubereitungen für Heißgetränke oder Shots mit speziellen Pflanzenextrakten sollen die Abwehrkräfte in Schwung bringen. Gesundheitsbezogene Angaben mit Blick auf eine Stärkung des Immunsystems sind auch für die Inhaltsstoffe dieser Produkte nicht erlaubt. „Zudem enthalten sie oft hohe Mengen an Zucker“, gibt Schirmer zu bedenken. Auch andere Vitamine und Co. in Tabletten- oder Pulverform sind ausschließlich dazu gedacht, die normale Ernährung zu ergänzen. Dies ist nur für Risikogruppen oder nach vorherigem Arztgespräch sinnvoll. „Die beste Unterstützung für unsere Gesundheit bietet nach wie vor eine bunte und vielfältige Ernährung. Frische Lebensmittel liefern eine Fülle an Vitaminen und Mineralstoffen im natürlichen Verbund mit weiteren wichtigen Inhaltsstoffen wie Ballaststoffen oder sekundären Pflanzenstoffen“, so Schirmer.

„Haben Sie Fragen zu Ernährung, Lebensmitteln, Kennzeichnung und Verpackungen? Stellen Sie sie unter [www.lebensmittel-forum.de](http://www.lebensmittel-forum.de). Verbraucherzentralen beantworten sie kostenlos im bundesweiten Lebensmittel-Forum.“



## Infoveranstaltung zu Bauchschmerzen

**PERLEBERG.** Zu einer öffentlichen Infoveranstaltung zum Thema Bauchschmerzen lädt das Kreiskrankenhaus Prignitz am Mittwoch, den 27. November, um 16 Uhr ins Ärztehaus am Krankenhaus ein. Christoph Jacobi, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie im Kreiskrankenhaus Prignitz, wird im Rahmen seines Vortrages Ursachen, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten von Bauchschmerzen erklären. Stefan

Lenz, Chefarzt der Klinik für Allgemeinchirurgie, wird anschließend über chirurgische Behandlungsoptionen bei organischen Auslösern referieren. Eva Wickel, Mitarbeiterin im Ernährungsteam des Kreiskrankenhauses, gibt abschließend entsprechende Ernährungstipps. Neben den Vorträgen wird es viel Zeit für individuelle Fragen geben. Eine Anmeldung ist unter Tel. 03876/303101 erwünscht. *WS*

## Dein nächster Move: Ausbildung!

Freie Ausbildungsstellen auf [mazubi.de](http://mazubi.de)



Lara Bednareck aus Wittenberge (l.) führt die Voruntersuchung bei der ersten Patientin Gudrun Scharpenberg durch. Fotos: Julia Westermann

# Augenärztliche Versorgung verbessert sich

Eröffnung der OSG Augen-Tagesklinik Wittenberge

**WITTENBERGE.** Nach fast vierjähriger Planungs- und Bauphase wurde kürzlich die OSG Augen-Tagesklinik Wittenberge eröffnet. Zum Team der OSG Augen-Tagesklinik Wittenberge gehören insgesamt 50 Mitarbeiter. Zehn davon sind Ärzte. Die Klinik verfügt auf einer Fläche von insgesamt 1800 Quadratmetern über vier Praxen für Augenärztliche Untersuchungen und Behandlungen sowie zwei Operationssäle. Laut Jan Brands, Ärztlicher Leiter der Augen-Tagesklinik, können in Wittenberge täglich rund 300 Patienten behandelt werden. Das Leistungsspektrum der Klinik entspreche dem in Groß Pankow, so Jan Brands. Weiterhin befindet sich in dem mehrgeschossigen Gebäude ein Verwaltungsbereich sowie eine Küche und eine Cafeteria für die Patienten- und Mitarbeiterversorgung.

Ein Bettenhaus im Obergeschoss mit sieben Zimmern und neun Betten ermöglicht auch den stationären Aufenthalt von Patienten, wenn dies notwendig ist. Die Ober Scharrer Gruppe, Betreiber der Klinik, hatte anlässlich der Eröffnung zu einer kleinen Feier geladen. Carla Naumann, Vorsitzende der Geschäftsführung, Klinikmanagerin Claudia Münn und Jan Brands, Ärztlicher Leiter der Augen-Tagesklinik, gaben einen Überblick über die Einrichtung. Zu den Gästen gehörte neben Bürgermeister Oliver Hermann (parteilos) auch Karsten Korup, Vorsitzender der Stadtverordnetenversammlung. Der Bürgermeister gratulierte der Leitung und dem Team der OSG Augen-Tagesklinik Wittenberge zur erfolgreichen

Umsetzung des Projekts. Es sei ein großer Erfolg, dass die augenärztliche Versorgung mit dem Umzug der Augen-Tagesklinik von Groß Pankow nach Wittenberge für die Region erhalten werden konnte, so Hermann. Carla Naumann lobte ihrerseits das große Engagement und die Unterstützung der Stadt Wittenberge, bei der Planung und Umsetzung des Vorhabens. Bauherr und Vermieter der Augen-Tagesklinik ist die Wohnungsbaugesellschaft der Stadt Wittenberge.



Jan Brands, Ärztlicher Leiter der Augen-Tagesklinik in Wittenberge, in den neuen Räumen.

Die Ober Scharrer Gruppe ist ein großer Anbieter im Bereich Augenheilkunde mit Schwerpunkt Augenchirurgie. Bundesweit ist die Gruppe mit über 135 Standorten, davon 52 OP-Zentren, vertreten. Über 300 Ärzte behan-

deln jährlich mehr als eine Million Patientinnen und Patienten bundesweit. *dre*

# Für den Notfall gut gerüstet

Eine neue Rettungswache in Perleberg sorgt auch für bessere Ausbildung

**PERLEBERG.** Das Großprojekt ist fertig: Die neue Rettungswache in Perleberg wurde mit Anbau offiziell übergeben. Um die drei Millionen Euro hat das Kreiskrankenhaus Prignitz in diese Erweiterung investiert. Trotz des grauen November-Wetters strahlten die Gesichter bei der Eröffnung. Vertreter der Kreisverwaltung Prignitz, des Kreiskrankenhauses, des Kreistages, der Stadt Perleberg und der Baufirmen hatten sich versammelt, um die Rettungswache samt Anbau offiziell zu übergeben.

Seit dem 1. April 2008 befindet sich die Rettungswache in der Dobberziner Straße 114. Da aber die Anzahl an Einsatzfahrzeugen über die Jahre aufgestockt wurde, musste entsprechend mehr Personal eingestellt werden. Damit wurde bereits 2013 ein Erweiterungsbau notwendig. Im Jahr 2016 bewertete ein externer Gutachter die Struktur des Rettungsdienstes neu. Aus dem Gutachten ging



Der Rettungsdienst des Landkreises Prignitz kann dank des neuen Anbaus in Perleberg nun noch besser die Auszubildenden schulen.

Foto: Landkreis Prignitz

erneut eine Aufstockung von Fahrzeugen und Personal hervor. Zusätzlich wurden seit 2017 die ersten Notfallsanitäter ausgebildet. Der Sozial- und Weiterbildungsbereich wurde

so zu klein. Nach Gesprächen mit den Kostenträgern, dem Krankenhaus als Vermieter und der Berufsgenossenschaft konnte der jetzige Anbau geplant und umgesetzt werden. Für die Zeit

des Umbaus zogen die Kollegen des Rettungsdienstes in die Industriestraße in Perleberg.

Innerhalb kurzer Zeit musste die Rettungswache aus- und eingeräumt und die technischen Grundvoraussetzungen am Übergangsort geschaffen werden. Doch auch diese Hürden wurden gemeistert.

Mit dem Anbau sind drei neue Stellplätze für Einsatzfahrzeuge, ein neuer Sozialbereich mit Duschen und Umkleiden, ein Schulungsbereich mit Simulationsraum und Büros entstanden. Dabei dienen die Räumlichkeiten künftig nicht nur den Azubis des Rettungsdienstes. Im Rahmen einer Kooperation wurde vereinbart, dass die Auszubildenden beider Landkreise die Räume zu Schulungszwecken nutzen können, erklärt René Glaeser, Werkleiter des Eigenbetriebes Rettungsdienst des Landkreises Prignitz. Um die 20 Firmen haben an diesem ehrgeizigen Projekt gearbeitet, einige Planungs-

und Ingenieurbüros waren involviert.

Auch Landrat Christian Müller drückte bei der Übergabe der neuen Wache seine Dankbarkeit aus und hob zudem hervor, wie wichtig die Umsetzung dieses Vorhabens insgesamt war. „Man muss ganz klar sagen: Es ist nicht die primäre Aufgabe eines Krankenhauses, ein solches Gebäude zu errichten.“ Derzeit sind im Rettungswachenbereich Perleberg 56 Mitarbeiter beschäftigt: 29 Notfallsanitäter und 27 Rettungsassistenten. Hinzu kommen noch fünf Prignitzer Auszubildende in unterschiedlichen Ausbildungsjahren.

Es ist geplant, ab 2026 noch mehr junge Menschen an diesem Standort auszubilden. 1995 startete der Prignitzer Rettungsdienst als erster Eigenbetrieb in Brandenburg mit 84 Mitarbeitern – heute sind es in der Prignitz mit den Auszubildenden insgesamt 180. *dre*