

# GESUND

Beauty | Wellness | Lifestyle



Sonderveröffentlichung

- 22. März 2023 -

# Jetzt beginnt die Pollensaison

Viele Menschen reagieren bereits jetzt schon kreuzweise allergisch

Die Pollen fliegen wieder. Und damit brechen für Allergiker wieder harte Zeiten an. Sie leiden unter Niesattacken, Schnupfen, tränenden und roten Augen bis hin zu Atemaussetzern. Aber nicht nur das: Zusätzlich bereitet vielen Pollenallergikern der Genuss bestimmter Obst- und Gemüsesorten Probleme. Lippen, Zunge und Mundschleimhaut kribbeln, röten sich und schwellen an. Die Symptome zeigen sich vor allem bei Menschen, die eine Allergie auf Frühblüher, also auf die Pollen von Birke, Erle und Hasel haben. Wer unter einer Kreuzallergie leidet, sollte stets einen Blick auf die Zutatenliste von Lebensmitteln werfen. In erhitzter Form sind die meisten Produkte aber gut verträglich.

Fachleute des Deutschen Polleninformationsdienstes (PID) warnen, dass sich der Klimawandel auch auf den Start des Pollenfluges auswirkt. Dieser beginnt jedes Jahr früher und hat bereits jetzt begonnen. So hat die frühblühende Erle ihre Hauptblütezeit in den letzten Jahren im Schnitt um neun Tage vorverlegt. Für viele Pollenallergiker beginnt nun eine Zeit der großen Qual. Nach einer Studie des Robert-Koch-Instituts (RKI) ist die Zahl der Allergiker weiter ansteigend. Danach leidet fast jeder dritte Deutsche an einer allergischen Erkrankung. Der sogenannte Heuschnupfen, eine Allergie gegen Pollen, tritt dabei am häufigsten auf. Laut RKI leiden etwa 15 Prozent

der Erwachsenen daran. Viele davon sind zudem von Kreuzallergien betroffen. Diese sind keine neuen Allergien, sondern basieren auf einer vorhandenen Allergie. Das Immunsystem des Körpers kann bei einer Kreuzallergie nicht unterscheiden, ob der Auslöser von der Pflanze oder vom Lebensmittel kommt, da die Proteinstrukturen (Allergieauslöser) identisch sind, wie beispielsweise bei den Birkenpollen und dem Apfel. Wer eine Allergie auf die Frühblüher Birke, Erle oder Hasel hat, kann neben den Äpfeln auch auf anderes Kern- und Steinobst wie Kirschen, Pfirsiche, Birnen und Pflaumen aber auch auf Nüsse und Mandeln reagieren. Eine erste Orientierung gibt die Kreuzall-



Mit den frühlinghaften Temperaturen fliegen bereits die ersten Pollen und eröffnen für Allergiker im Kreis Ostholstein die Leidenszeit.  
Foto: AOK/hfr.

ergie-Karte des Deutschen Allergie- und Asthmabundes (DAAB). Sie zeigt auf, wie die Verträglichkeit einzelner Obst- und Gemüsesorten bei der jeweiligen Allergie zu bewerten ist, liefert eine Übersicht der häufigsten Kreuzallergien und Tipps für den Alltag. Diese kann kostenlos unter [info@daab.de](mailto:info@daab.de) bestellt werden.

Eine Pollenallergie sollte rechtzeitig behandelt werden. Andernfalls kann

es zu einem sogenannten ‚Etagenwechsel‘ kommen, bei dem sich ein Asthma entwickelt oder weitere Allergien hinzukommen. Nach Informationen des Deutschen Allergie- und Asthmabundes (DAAB) kann das Tragen von Mund-Nasenschutzmasken während der Pollenzeit einen guten zusätzlichen Schutz bieten, um den Pollenkontakt zu minimieren. Kopftücher oder Schirmkappen zum Schutz der Haare und dicht abschließende Sonnenbrillen bieten einen weiteren

zusätzlichen Schutz. Für einen beschwerdefreien Schlaf sollten abends die Haare gewaschen werden.

Die aktuellen Pollenflugdaten können auch beim Deutschen Wetterdienst (DWD) unter [www.dwd.de/pollenflug](http://www.dwd.de/pollenflug) abgerufen werden. Pollenflug-Apps bieten die Möglichkeit für eine individuelle Vorhersage für bestimmte Allergene am jeweiligen Aufenthaltsort.



## DAS WOHN- UND PFLEGEZENTRUM MIT INSELGEFÜHL.

- Langzeitpflege
- Urlaubspflege
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Essen auf Rädern
- Café



**Burg auf Fehmarn**

Charleston Wohn- und Pflegezentrum

Niendorfer Weg 21 • 23769 Burg auf Fehmarn  
Telefon: 0 43 71/88 02-0 • [www.wpz-fehmarn.de](http://www.wpz-fehmarn.de)

# Lachen ist Medizin – auch fürs Herz

**L**achen ist gesund, steckt an und macht glücklich. Lachen und Humortraining können aber auch positive Effekte haben, die besonders Herzkranken zugutekommen. Über seine Klinikerfahrungen mit Angina-pectoris-Patienten berichtet ein Kardiologe im Herzstiftungs-Podcast – Lachen ist gesund und lässt sich durchaus als Medizin bezeichnen. Es weitet die Blutgefäße und fördert die Atmung. Lachen ist zudem einfach anzuwenden, kostengünstig und mit wenigen „Nebenwirkungen“ verbunden.

Während Humor und Lachen in Form von Klinikclowns auf Kinderstationen in Krankenhäusern schon länger im Einsatz sind, nutzt man erst seit wenigen Jahren auch bei Erwachsenen gezielt ein Humortraining zur Therapie im Krankenhaus. „Humor und Lachen reduzieren Stress und die Konzentration des Stresshormons Cortisol kann durch ein siebenwöchiges Humortraining deutlich sinken“, berichtet der Kardiologe Prof. Dr. Peter Ong, Oberarzt der Abteilung für Kardiologie am Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart, im aktuellen Herzstiftungs-Podcast „Lachen ist Medizin fürs Herz – wie Humortraining hilft“. Der Podcast der Serie „IMPULS – Wissen für Ihre Gesundheit“ ist unter <https://herzstiftung.de/podcast-lachen> abrufbar. Inwiefern ein Humortraining bei Patienten mit nicht therapierbaren Angina-pectoris-Beschwerden die Symptome bessern kann, testeten Prof. Ong und Kollegen in einer Studie bei über 30 Patientinnen und Patienten (1). Humortraining verbessert auch die depressive Stimmung, steigert die Erhebbarkeit: Der Körper schüttet in Stresssituationen (zum Beispiel Wut, Ärger) die Stresshormone Adrenalin und Cortisol aus, die das Herz schneller schlagen und die Gefäße verengen lassen. Dadurch steigt wiederum der Druck im Gefäßsystem. Beim Lachen werden nicht nur Glückshormone (Endorphine) und Serotonin sowie Immunglobuline (verstärkte Abwehr) ausgeschüttet, auch wird das Stresshormon Adrenalin unterdrückt, was dazu führt, dass im Blut

der Spiegel des bei Stress erhöhten Hormons Cortisol sinkt. Auch ein Humortraining über sieben Wochen, angeleitet von einem speziell ausgebildeten Psychologen, kann stressreduzierend wirken und die Cortisol-Konzentration senken, wie Prof. Ong im Rahmen der genannten Studie bestätigt hat. Als Studienteilnehmer ausgewählt wurden bewusst Patienten mit koronarer Herzkrankheit (KHK) und Angina pectoris, deren starke Beschwerden wie Brustschmerz therapeutisch (Medikamente, Stents, Bypass-OP) nicht mehr zu lindern und deren Leidensdruck dementsprechend hoch war. Für den Kardiologen besonders erfreulich war, dass nicht allein der Stresshormon-Spiegel sank, sondern auch die depressive Stimmung merklich verschwand und sich die Erhebbarkeit deutlich verbesserte, was sich anhand eines Fragebogens erfassen ließ. Wie lange diese Effekte anhalten, müssten noch weitere Untersuchungen klären, erklärt der Stuttgarter Herzspezialist im Podcast. „Wir sind fest davon überzeugt, dass hier ein bisher noch zu wenig genutztes Potenzial liegt – gerade um bei Herzpatienten die Beschwerden zu verbessern und zur Steigerung der Lebensqualität beizutragen.“ Wichtig ist Ong zufolge, dass Patienten das Humortraining, das über Techniken wie beim Lach-Yoga hinausgeht, dauerhaft betreiben. Aus der Gruppe des Humortrainings sei zum Beispiel



*Dass Lachen gesund ist, wissen wir schon lang, außerdem macht es glücklich, sich und andere, und ist gut fürs Herz.*  
Foto: hfr/Deutsche Herzstiftung

inzwischen eine Art Selbsthilfegruppe entstanden, die den Austausch über Beschwerden und den Kontakt mit den „Leidgenossen“ über die Studie hinaus ermöglicht habe – ein wichtiger sozialer Aspekt. Was ein Humortraining auszeichnet, warum es Frauen leichter fällt, sich auf Humor einzulassen und ob es auch Nebenwirkungen (Keine Wirkung ohne Nebenwirkung?) geben kann, erfahren Sie im Herzstiftungs-Podcast „Lachen ist Medizin fürs Herz – wie Humortraining hilft“ mit Prof. Dr. Peter Ong unter: <https://herzstiftung.de/podcast-lachen>.

## Frühlings-erwachen

- sanftes Hatha Yoga
- Entspannungstechniken
- Achtsamkeit
- Meditation

Anmeldung und Infos:  
Beratungs- und Gesundheitspraxis  
Birgit Voß



Bleekergang 2 · 23701 Eutin  
Tel. 04521-7655500  
[praxis-birgitvoss@gmx.de](mailto:praxis-birgitvoss@gmx.de)

## Zahnärzte

Dr. Joern Diercks  
Heiko Evers

- Prophylaxe
- Implantologie
- Bleaching
- Vollkeramik

Mo.-Do.  
08.00 - 20.00  
Fr.  
08.00 - 18.00

Am Schmiedeplatz 2  
24226 Heikendorf  
Tel 0431/241249

Heikendorfer Weg 81  
24248 Mönkeberg  
Tel 0431/23442  
Neue Praxisräume im Ärztehaus!

**Home Instead**  
Zuhause umsorgt

### PERSÖNLICHE BETREUUNG

Wir reagieren schnell, unkompliziert und reibungslos – damit Ihre Angehörigen weiterhin gut umsorgt sind.

Unsere geschulten Betreuungskräfte unterstützen Sie in folgenden Bereichen:

- BETREUUNG ZUHAUSE
- BETREUUNG AUSSER HAUS
- HILFE BEI DER GRUNDPFLEGE
- FAMILIENBETREUUNG
- AKTIVIERENDE HAUSWIRTSCHAFT



Deutschlandweit über 150-mal und auch in Ihrer Nähe.

[WWW.HOMEINSTEAD.DE](http://WWW.HOMEINSTEAD.DE)

Kassenzugelassener Betreuungs- und Pflegedienst für die Landkreise Ostholstein und Plön

CURAVIS GMBH

Hörn 6 · 24306 Bösdorf-Kleinmeinsdorf  
e-mail: [Ostholstein-Ploen@homeinstead.de](mailto:Ostholstein-Ploen@homeinstead.de)

Kunden-Telefon: 04522 80295 -50

50 JAHRE JUBILÄUM  
GESUNDHEITSZENTRUM AM LÖWEN

## Fußsprechstunde



Montag 14:00 - 16:00 Uhr

Termine online buchen!

Sanitätshaus am Löwen

Markt 9-12  
24211 Preetz  
Tel.: 04342 / 71 55 61



[www.GZL.de](http://www.GZL.de)

# Wenn das Herz schwächer wird

Telemedizinische-Überwachung rund um die Uhr  
im „Zentrum für Herzinsuffizienz“ in Malente

In Deutschland ist die Herzschwäche die häufigste stationäre Aufnahmediagnose mit stetig zunehmender Tendenz. Bei einer Herzschwäche ist der Herzmuskel zu schwach, um ausreichend Blut durch den Körper zu pumpen und um alle Organe mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen. Die Herzschwäche, medizinisch als „Herzinsuffizienz“ bezeichnet, ist eine sehr komplexe Erkrankung.

Oft hat sie Schnittstellen zu anderen Krankheitsbildern wie Zuckerkrankheit und Lungen- und Nierenerkrankungen. Die Herzschwäche hat eine insgesamt schlechte Prognose. „Die Prognose ist in vielen Fällen deutlich schlechter als eine Tumorerkrankung“, erklärt Dr. Frank Himmel, der in seiner kardiologischen Praxis Malente ein „Zentrum für Herzinsuffizienz“ mit der Möglichkeit der Fernüberwachung etabliert hat. Der Herzspezialist verfügt über verschiedene Zusatzqualifikationen, zum Beispiel „Spezielle Rhythmologie – Aktive Herzrhythmusimplantate“ und „Herzinsuffizienz“ der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie, die ihm besondere Kenntnisse und Erfahrungen auf dem Gebiet der Herzschwäche und Herzunterstützungssystemen bescheinigen. Er gehört so zu den wenigen Schwerpunktpraxen für Herzinsuffizienz in Schleswig-Holstein.

Seine Vision: Ein Netzwerk aufzubauen, in dem Hausarztpraxen und Spezialist\*innen zusammenwirken - zum Wohl der Patientinnen und Patienten. Denn nicht immer muss eine Herzinsuffizienz zwangsläufig mit einem Klinikaufenthalt einhergehen. „Mit Hilfe des täglichen Monitorings, eben der Fernüberwachung, relevanten Gesundheitswerte können wir un-

sere Patienten engmaschig im Blick behalten und sicherstellen, dass Auffälligkeiten und eine Verschlechterung rechtzeitig gesehen und behandelt werden können“, so der Mediziner. Über einen Transmitter werden alle wichtigen Gesundheitsdaten der Herzfrequenz, Herzrhythmusstörungen, Patientenaktivität und Angaben zu einem möglichen Wasserstau in der Lunge übermittelt. Durch die regelmäßige Datenübertragung kann auf wichtige Auffälligkeiten oder voranschreitende Zustandsveränderungen schnell reagiert werden und die Therapie wird angepasst, bevor es kritisch und ein Krankenhausaufenthalt gegebenenfalls unvermeidlich wird. Dieser „Reaktionszeit-Gewinn“ kann die Prognose der Herzinsuffizienz-Patienten deutlich verbessern. Die Übertragung der Daten funktioniert über einen Transmitter ohne aktive Teilnahme des Patienten. Der mobilfunkfähige Transmitter wird in der Regel auf dem Nachttisch des Patienten platziert. Dieser leitet die Daten direkt an den Arzt weiter. In der Corona-Pandemie habe das Home-Monitoring der herzschwachen Patienten einen erheblichen Vorteil gezeigt: Für Patienten mit ei-



Dr. Frank Himmel führt eine Schwerpunktpraxis für Herzinsuffizienz in Bad Malente-Gremsmühlen.

Herzschwäche nur Patienten mit besonderen Herzschrittmachern und Patienten mit Defibrillatoren an, wollen das Spektrum aber erweitern und auch Patienten mit Herzschwäche, die keinen Herzschrittmacher oder Defibrillator haben, dieses Angebot machen“, kündigt Dr. Frank Himmel an. Gemeinsam mit seinem Eutiner Kollegen Dr. Stephan Koch möchte er ein Herzinsuffizienz-Netzwerk mit den Hausärzten\*innen und lokalen Kliniken etablieren.

Neben der Versorgung und Überwachung der Herzschwäche stellt die Vorbeugung einen wichtigen prognostischen Pfeiler dar. „Je früher eine Herzmuskelschwäche erkannt wird, desto besser sind die Versorgungsmöglichkeiten“, legt der Kardiologe dar. Symptome wie

Abgeschlagenheit, Luftnot unter Belastung und Wassereinlagerungen in den Beinen sind ein Warnsignal. Wer darunter leidet, sollte sich vertrauensvoll an den Hausarzt wenden, der dann gegebenenfalls eine kardiologische Abklärung veranlasst. Womit man wieder beim Ideal der engmaschigen Betreuung, im Sinne eines Herzinsuffizienz-Netzwerkes wäre.

ner Herzschwäche ist eine Covid-19 Infektion mit einem hohen Risiko verbunden. Dadurch, dass die Kontrolle bequem von zu Hause möglich war, mussten sich die Patienten nicht dem Risiko eines Praxisbesuches aussetzen. Grundsätzlich eignet sich die Methode für alle Patienten mit einer diagnostizierten Herzinsuffizienz. „Aktuell bieten wir das Telemonitoring für

## ■ Gesundheits-Mythos

### Setzt beim Niesen der Herzschlag aus?

Das ist ein Mythos. Beim Niesen verändert sich der Druck im Brustkorb. Das bringt das Herz mitunter tatsächlich für einen Moment aus dem Takt. Die Betroffenen erleben das als Flattern oder Stolpern. Der Herzschlag setzt aber nicht aus. Denn der Takt wird vom Sinusknoten vorgegeben. Mit elektrischen Impulsen bringt er den Herzmuskel dazu, regelmäßig zu schlagen. Das Niesen hat darauf keinen Einfluss. Deshalb ist die Situation auch nicht lebensbedrohlich, denn die Herzfrequenz normalisiert sich sofort nach dem Niesen wieder.



## Kardiologische Praxis Dr. med. Frank Himmel

Facharzt für Innere Medizin / Kardiologie  
Spezielle Rhythmologie & Aktive Herzrhythmusimplantate (DGK)  
Zusatzqualifikation Herzinsuffizienz (DGK)

 Frahmallee 1-7

 04523 - 4422

[www.privatpraxis-kardiologie-himmel.de](http://www.privatpraxis-kardiologie-himmel.de)  
[www.kardiologie-himmel.de](http://www.kardiologie-himmel.de)

**Ihr Herz - mein Fokus**

Ihr freundliches Taxi in Bad Malente

**TAXI MARING**

SERVICE IST UNSER BERUF. Inh. Marcel Maring

**Krankenfahrten alle Kassen  
Chemo- und Bestrahlungsfahrten  
Kur-, Reha- und Rollstuhlfahrten  
Flughafentransfer u.v.m.**

**T 2323**

Wir sind 24/7 für Sie da!

Tel. 04523-2323 [marcelmaring23@yahoo.de](mailto:marcelmaring23@yahoo.de)

# Senioren-Betreuung auf Augenhöhe

Büchmann Assistenz/Seminare KG bietet Qualifizierung zur SeniorenAssistenz

**F**rüher lebten bis zu vier Generationen unter einem Dach und auch die Ältesten waren immer ins Familienleben miteingebunden – heute leben immer mehr ältere Menschen allein, weil vielleicht ihre Partner verstorben sind, ihre Familien weit weg wohnen. Wer aber noch keine Pflege braucht sondern nur ein bisschen Unterstützung im Alltag, vielleicht gern jemanden hätte, der ihn zum Arzt oder auch auf den Friedhof begleitet, eine Runde um den See geht und schnackt, Spiele spielt oder mit ihm ge-

**meinsam kocht und backt, für den gibt es die SeniorenAssistenten.**

Umfassend qualifizierte Menschen, die mitten im Leben stehen und die Lust haben, älteren Menschen Wertschätzung und Anerkennung entgegenzubringen, sich um die kleinen Dinge des Lebens kümmern, die ihnen vielleicht zuviel geworden sind und mit ihnen all das machen, was alleine vielleicht nicht mehr so geht. Das ist nicht nur eine Chance für Ältere, nicht zu vereinsamen sondern auch für Frauen und Männer, die mit ihrem Leben nochmal was anderes anfangen wollen und nach einer Idee suchen, sich zu engagieren, aber damit auch ihren Lebensunterhalt zu verdienen. „Die SeniorenAssistenz ist eine berufliche Chance für lebenserfahrene Menschen“, sagt Ute Büchmann, die die Qualifizierung zur SeniorenAssistenz Plöner Modell vor 16 Jahren in Schwentimental entwickelt hat. „Eine Chance auf sinnstiftende Arbeit im sozialen Bereich, die bezahlt wird. Und Assistenz deshalb, weil es eine Betreuung, eine Dienstleistung auf Augenhöhe ist.“ SeniorenAssistenten pflegen nicht und machen keine grobe Hausarbeit, gehen auf die Wünsche und Bedürfnisse ihre Kunden ein, sind für sie da.

Als sie die Qualifizierung entwickelte, habe es noch geheißt: „Sowas kann man doch ehrenamtlich machen“, erinnert Ute Büchmann sich. Diese Einstellung aber habe sich stark verändert, weil es immer mehr ältere Menschen gibt, die sich Unterstützung dieser Art wünschen – vor allem aber auch nach der Einführung des Pflegestärkungsgesetz, das es möglich machte, auch Alltagsunterstützung über die Pflegekasse abzurechnen. „Das macht die selbständige Tätigkeit als SeniorenAssistentIn zu einer Selbständigkeit mit Sicherheitsnetz.“

Mittlerweile ist aus ihrem Ein-Frauen Familienunternehmen geworden, ihr Ehemann Knud, Tochter Nele und Sohn Ole sind mit eingestiegen, das in eine Kommanditgesellschaft umgewandelt als staatlich anerkannter Träger der Weiterbildung zertifiziert ist. Bis heute hat Ute Büchmann gemeinsam mit einem Team so

versierter wie erfahrener Dozenten erfolgreich über 2.000 SeniorenAssistentInnen an sechs Seminarorten in ganz Deutschland ausgebildet.

In der Qualifizierung enthalten sind das Grundwissen in Psychologie und Kommunikation, Umgang mit Konflikten, Trauer und Verlust, auch dem eigenen, ein Einstieg in die Biographiearbeit, Gedächtnis- und Fitnesstraining und Maßnahmen, wie die SeniorenAssistenten ihre Kunden oder Klienten wieder ein bisschen fitter machen können. „Wir gehen darauf ein, wie man sieht, was der Mensch braucht, wie man seine Potenziale wieder ein bisschen zurückerholen kann.“ Zudem bereitet Ute Büchmann ihre Teilnehmer auf eine Selbständigkeit im sozialen Bereich vor, auch was die Abrechnung mit der Pflegekasse und das Drumherum betrifft.

Die Qualifizierung erstreckt sich auf 120 Stunden an zwei dreitägigen Wochenenden und einem Sechst-Tage-Block, für den Abschluss schreiben die angehenden SeniorenAssistenten eine Projektarbeit. Und haben dann die Chance auf einen guten Verdienst – so können SeniorenAssistenten bei 30 Stunden pro Woche und 230 Arbeitstagen im Jahr brutto 50.000 Euro verdienen. Eine Mehrwertsteuer muss trotz Selbständigkeit nicht ausgewiesen werden, da ein Teil des Lohnes staatlich abgerechnet wird.

Schon immer begleitet Ute Büchmann ihre SeniorenAssistenten auch über den Abschluss hinaus – seit 2017 ist die Büchmann KG aber auch



Ute Büchmann – hier mit ihrer Tochter Nele, die ebenfalls im Familienunternehmen tätig ist – bildet seit 16 Jahren SeniorenAssistentInnen nach dem Plöner Modell aus.

ServiceStelle für Qualitätssicherung für alle die SeniorenAssistenten, die nicht von Haus aus Fachkraft in der Pflege sind. „Sie brauchen vor allem in Krisensituationen eine Anlaufstelle, um fachlichen Rat zu bekommen“, erklärt Nele Büchmann, „wenn zum Beispiel ein an Demenz erkrankter Kunde aufgrund seiner Erkrankung aggressiv wird.“ Denn so gut die SeniorenAssistenten auf solche Situationen auch vorbereitet sind, ist

es immer gut, ein Backup zu haben, das rät und zur Seite steht, wenn sie wirklich eintritt. Hier springt auch das große Netzwerk der SeniorenAssistenten ein – „ein Austausch ist immer möglich, keiner muss als Einzelkämpfer unterwegs sein.“

Die nächste Qualifizierung in Schwentimental startet am 14. April in Schwentimental – wer mehr wissen will, findet alle Informationen unter [www.senioren-assistentin.de](http://www.senioren-assistentin.de).

## ■ Gesundheits-Mythos

### Lesen im Dunkeln schadet den Augen

Wer hat nie heimlich mit der Taschenlampe unterm Bett weitergelesen, weil das Buch grade so spannend war? Du verdirbst Dir die Augen, kam dann von den Eltern, wenn sie uns erwisch haben. Und das stimmt auch teilweise – denn Schmöckern bei Dämmerlicht strengt die Augen übermäßig an und macht sie müde. Gerade in der Entwicklungszeit bis zum Grundschulalter sollte für gutes Licht im Kinderzimmer gesorgt sein – ob das Lesen bei Taschenlampenschein unter der Bettdecke aber tatsächlich langfristige Schäden bewirken kann, ist in der Forschung umstritten.

## 120-Std. Ausbildung für individuelle Seniorenbetreuung



ab 14. April  
in  
Schwentimental

Jetzt selbstständig  
werden und Netzwerk  
nutzen



SeniorenAssistenz  
Plöner Modell®

Info: 04307 900-340 (Ute Büchmann)

[www.senioren-assistentin.de](http://www.senioren-assistentin.de)

# Die natürliche Schönheit in Szene setzen

Dr. Dirk Heinichen setzt die Möglichkeiten moderner ästhetischer Chirurgie um

Schönheit ist weniger eine Frage des Außen als des Innen. Aber wer sich wohlfühlt mit dem eigenen Körper und sich gern im Spiegel anlächelt, geht häufig leichterem Fußes durchs Leben. Dr. Dirk Heinichen hat in seiner langjährigen klinischen Tätigkeit häufig erlebt, wie Menschen nach einer Behandlung aufblühen: "Die Faszination für filigrane Chirurgie prägt meine ganze Laufbahn", sagt der Facharzt für plastische und ästhetische Chirurgie beim Gespräch in den Räumen seiner Privatpraxis in der Eutiner Innenstadt.

Seit Anfang 2023 konzentriert er sich hier ganz auf Patientinnen und Patienten, die mit seiner Hilfe ihren individuellen Weg zu einer positiven Körperwahrnehmung finden wollen. Und ganz gleich, ob es darum geht, nach einer Definierung der Gesichtskonturen frischer auszusehen, nach großem Gewichtsverlust eine Straffung vornehmen oder störende Hautanhängsel entfernen zu lassen - am Anfang steht immer das vertrauensvolle Beratungsgespräch. Puristhetics hat Dirk Heinichen seine Praxis genannt und der Name steht für sein Versprechen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren: Auf den Menschen, der ihm gegenüber sitzt und seinen ärztlichen Rat sucht: "Ich will die Patienten nicht in ihrem Typ verändern, sondern ihre natürliche Schönheit unterstreichen", erklärt er. Nach über 20 Jahren klinischer Tätigkeit an fünf Klinikstandorten - über viele Jahre als Oberarzt und stell-

vertretender leitender Arzt einer renommierten Klinik für plastische und ästhetische Chirurgie - verwirklicht er diese Vorstellung nun in seiner eigenen Praxis. Die Entscheidung zur Selbstständigkeit fußt auf einem sicheren professionellen Fundament: Nach Abschluss seines Medizinstudiums 2002 an der Humboldt-Universität zu Berlin begann Heinichen seine chirurgische Ausbildung in der Unfall- und Wiederherstellungschirurgie, erwarb Zusatzqualifikationen, sammelte Erfahrungen.

Die eigene Schönheit zu leben ist ein natürliches Bedürfnis, davon ist er überzeugt. Und in den letzten Jahren ist nicht nur die Akzeptanz gewachsen, die Fülle der Möglichkeiten eröffnet individuelle Lösungen. Dr. Heinichens Portfolio umfasst entsprechend Behandlungen von Gesicht, Brust und Körper. Oberlidstraffungen, Botoxinjektionen zur Glättung der Zornesfalte, Brustver-



Dr. Dirk Heinichen bietet in seiner Eutiner Praxis die ganze Bandbreite moderner ästhetischer Chirurgie.

kleinerungen und -vergrößerungen, Fettabsaugung für eine markante Männerbrust sind nur einige Beispiele. Größere Eingriffe nimmt der Chirurg in einer Partnerpraxis vor, für alle weiteren Therapien stehen die stilvollen Räume in Eutin offen.

Nicht alle Menschen, die zu ihm kommen, leiden unter rein ästhetischen Problemen. Der Mediziner ist auch Ansprechpartner, wenn es beispielsweise um die Behandlung funktioneller Störungen wie des Lip-Ödems geht. "Es gibt Bereiche, wo auch Diäten und Sport nicht wirksam sind", erklärt er und führt aus: "Ich möchte die Menschen ermutigen,

ihre Hemmschwelle zu überwinden und ihnen helfen, Ängste und Unsicherheiten anzusprechen, um dann die Lösung zu konzipieren, die genau zu ihnen passt." Dafür nimmt er sich die Zeit, die es braucht, hört genau zu, erklärt jeden Schritt seines Behandlungsplans. Sein Angebot richtet sich übrigens ausdrücklich auch an Männer. Den Moment, wenn nach einer Behandlung der Leidensdruck weicht und seine Patienten die eigene Schönheit neu entdecken, erlebt er auch nach 20 Jahren Berufserfahrung ganz bewusst: "Es ist schön zu sehen, wenn die Menschen glücklich sind."

## ■ Gesundheits-Mythos

### Stress verursacht Magengeschwüre!?

Das Magengeschwüre durch Stress verursacht werden, ist ein Mythos. Hervorgerufen werden sie durch Bakterien, sogenannte *Helicobacter pylori*. Das haben die australischen Wissenschaftler Robin Warren und Barry Marshall Mitte der 80er-Jahre in einem Selbstversuch herausgefunden. Sie tranken die Bakterien, ihr Magen entzündete sich und sie bekamen ein Geschwür. Mithilfe von Antibiotika verschwanden die Symptome wieder. Für ihre Entdeckung erhielten Robin Warren und Barry Marshall 2005 den Nobelpreis.

**POST APOTHEKE**

Burg · Bahnhofstraße 28 · 23769 Fehmarn  
Tel.: 0 43 71 / 33 00 · Fax: 0 43 71 / 86 36 87  
E-Mail: [postapo.fehmarn@t-online.de](mailto:postapo.fehmarn@t-online.de)  
[www.postapotheke-fehmarn.de](http://www.postapotheke-fehmarn.de)

- **kostenloser Botendienst**
- **verschiedene Serviceleistungen**
- **Beratung & Information rund um Ihre Gesundheit**

Besuchen Sie auch unseren Online-Shop



Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8.00 - 18.30 Uhr, Samstag 8.00 - 13.00 Uhr

## Puristhetics



plastische & ästhetische  
chirurgie

Weil  
Schönheit sehr  
persönlich ist.



Ein natürlich strahlendes Gesicht mit straffer Haut, ohne Falten, die uns älter wirken lassen, als wir sind, ohne kleine Makel, die uns persönlich stören - Schönheit ist eine sehr sensible Sache. Mit kleinen Korrekturen und den

modernen Möglichkeiten der ästhetischen Medizin lassen sich Wünsche sanft verwirklichen. Damit Sie sich schön und wohlfühlen. Das gilt fürs Gesicht und ebenso für Brust und Körper - immer in hoher Qualität.

Dr. med. Dirk Heinichen

tel. 04521 - 83 11 590  
mobil. 0160 - 98 24 21 44

adr. Peterstraße 5-7  
23701 Eutin

mail. [info@puristhetics.de](mailto:info@puristhetics.de)  
web. [puristhetics.de](http://puristhetics.de)

# Sinnsuche in der Mitte des Lebens

**E**rste Zipperlein machen sich bemerkbar, der Partner oder die Partnerin nervt, eingefahrene Gewohnheiten lähmen, die Haare werden grau, die Kinder ziehen aus dem Haus: Zeit für die Midlife-Crisis! Gibt es die überhaupt? Und ist die nicht nur Männern vorbehalten? Wie ernst muss man eine solche Lebenskrise nehmen und wie kommt man wieder raus?

Eine 50-jährige Managerin verlässt ihren Mann. Ein 46-jähriger Zahnarzt eröffnet ein Café. Keine Frage: Die mittleren Lebensjahre bringen häufig Veränderung und bergen manchmal Sprengstoff - die sogenannte Midlife-Crisis scheint mehr als ein Mythos zu sein. In der Lebensmitte - etwa zwischen dem 40. und 55. Lebensjahr - fühlen sich viele Menschen zunehmend unzufrieden. Interessanterweise findet sich dieses Phänomen über alle Geschlechter, Kulturen und sozialen Hintergründe hinweg. Eine anerkannte Krankheit ist die Midlife-Crisis nicht. Die wahrgenommene mentale Belastung kann aber in eine psychische Erkrankung, beispielsweise eine Depression, münden. Daher sollten Betroffene ernst genommen werden.

## Glück in U-Form

Eine Studie aus dem Jahr 2008, in der die Forscher David Blanchflower und Andrew Oswald die Daten von mehr als 500.000 Personen aus 72 Ländern ausgewertet haben, zeigte, dass unser persönliches Wohlbefinden im Laufe des Lebens in Form einer U-Kurve verläuft: Die Zufriedenheit als junger Mensch sinkt zur Lebensmitte hin auf einen Tiefpunkt, um dann im höheren Alter wieder anzusteigen. Das bedeutet allerdings nicht, dass alle Menschen zwangsläufig in eine Midlife-Crisis rutschen, wenn sie ein gewisses Alter erreichen. Auch die Altersspanne ist nicht genau festgelegt.

## Konfrontation mit der Endlichkeit

Doch was macht Menschen in der Lebensmitte so anfällig für eine Krise? Schließlich stehen die meisten in dieser Phase mitten im Leben, haben sich einen Beruf, eine Familie oder einen festen Freundeskreis aufgebaut und können von ihren Erfahrungen profitieren. In dieser Lebensphase ändert sich unsere gesellschaftliche Rolle und wir sind vielleicht zum ersten Mal mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert, das kann tiefe Verunsicherung bis hin zu einem Ohnmachtsgefühl auslösen. Die Eltern brauchen mehr Unterstützung, die Kinder werden selbstständiger. Der eigene Körper zeigt Spuren des Alterns. Die Geschlechtshormone fallen ab: das Testosteron bei den Männern schleichend, das Östrogen bei den Frauen abrupt. Frauen wie auch

Männer fühlen sich oft nicht mehr so leistungsfähig. Sie leiden eventuell unter Schlafstörungen und Motivationsproblemen. In der Folge treten psychische Erkrankungen wie Depressionen und Suchterkrankungen im mittleren Alter noch einmal verstärkt auf, und auch die Suizidalität steigt, wie Zahlen des Statistischen Bundesamtes zeigen.

## So kann ein Aufbruch gelingen

Wie kann aus dem Einbruch ein Aufbruch werden? Die kurze Antwort: indem wir über die Krise reden und uns bewusst machen, was guttut und was eher belastet. Das tun Frauen mehr als Männer. Frauen sprechen nicht nur in ihrer Partnerschaft, sondern auch mit Freunden oder Verwandten über ihre Gefühle und Probleme. Sie suchen sich eher Unterstützung. Das Selbstbild und das gesellschaftliche Rollenbild lassen es leider immer noch weniger zu, sich als Mann mit dem eigenen Gefühlsleben auseinanderzusetzen und sich mit anderen auszutauschen. So kann es sein, dass Männer die Krise stärker erwischt und sie möglicherweise auch umfassendere Konsequenzen ziehen: Sie schmeißen womöglich ihren hochdotierten Job oder trennen sich von der langjährigen Partnerin. Doch für Männer wie für Frauen geht es darum, das Gefühl von Sinnhaftigkeit (wieder) zu erlangen. Ob das durch eine langersehnte Reise erreicht wird oder durch neue Aufgaben im Beruf, mehr Zeit mit Freunden, einen Sprachkurs oder einfach durch einen anderen Weg zur Arbeit, sollten die Betroffenen in einer bewussten Auseinandersetzung mit sich selbst klären. Auch kleine Veränderungen können neue Perspektiven aufleuchten lassen. Es kommt darauf an, sich lähmender Routinen und Rituale bewusst zu werden, diese aufzubrechen und wieder mehr das zu tun, was uns zufrieden macht. Es gilt, sich grundsätzliche Fragen zu stellen: Was möchte ich in meinem Leben erreichen, welche Erfahrungen machen? Worauf möchte ich am Ende meines Lebens zurückblicken können? Lebe ich in Übereinstimmung mit meinen Werten? Auch folgende Frage wird mit zunehmendem Alter wesentlich: Was möchte ich von meiner Erfahrung, von meinem Wissen weitergeben? Ein Coaching kann dabei helfen, Veränderungen angst-



freier anzugehen. Letztlich geht es gerade in der Lebensmitte darum, mehr Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, so fühlen wir uns weniger getrieben und fremdgesteuert.

## Aus dem Vollen schöpfen

- Neugier: offen für Neues sein, immer mal wieder Neues ausprobieren
- Lernen: sich einem lebenslangen Lernen verschreiben
- Menschen: möglichst viele soziale Kontakte pflegen, andere Einflüsse zulassen
- Bewegung: Körperliche Aktivitäten in den Alltag einbauen
- Achtsamkeit: bewusst auch den kleinen Freuden Aufmerksamkeit schenken
- Ernte: sich immer wieder auf das besinnen, was man bereits geschafft hat, welche Kompetenzen man entwickelt hat

## DER SONNENHOF

Physiotherapie, Fitness, Kurse

**WIR LEGEN BEI UNS VIEL WERT AUF EINE GANZHEITLICHE GESUNDHEIT UND VEREINEN SO PHYSIOTHERAPIE, REHASPORT, FITNESSTRAINING AM GERÄT, FITNESSKURSE UND WELLNESS MIT MASSAGEN O.Ä. AN EINEM ORT. BEI UNS STEHEN SIE MIT ALL IHREN BEDÜRFNISSEN IM MITTELPUNKT UND WERDEN VON UNSEREM QUALIFIZIERTEN FACHPERSONAL RUND UM IHRE GESUNDHEIT BERATEND UNTERSTÜTZT UND BETREUT.**

### PHYSIOTHERAPIE

Wir bieten Ihnen Manualtherapie, Physiotherapie, Krankengymnastik - ZNS nach Bobath u. PNF, Physiotherapie am Gerät, Klassische Massage, Heiße Rolle / Rotlichttherapie, Naturmoorpäckungen (Fango), Leuko- und Kinesiotape

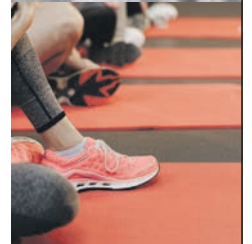
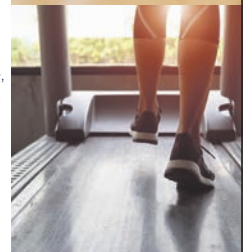
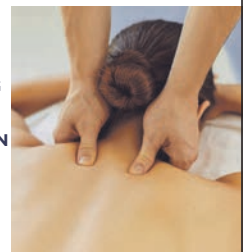
### FITNESS

Neben zahlreicher Cardiogeräte, findest du bei uns auch Kraftgeräte und einen passenden Freihantelbereich. Jedes Probetraining wird als Personal-Training durchgeführt, währenddessen ein perfekt auf Dich abgestimmter Trainingsplan entwickelt wird.

### KURSE, REHASPORT UND T-RENA

Beim Rehasport handelt es sich um 50 Gymnastikstunden à 45 Min. und wird wie T-RENA unter fachlicher Leitung durchgeführt.

Unser Kursprogramm beinhaltet unter Anderem Rehasport, Qi Gong, Indoor Cycling, Yoga, Langhanteltraining und einen Power Zirkel.



SONNENHOF PETERS  
Vadersdorf 38  
23769 Fehmarn

Tel.: 04371-6363  
sonnenhofpeters@gmail.com  
www.fehmarn-sonnenhof.de

# Fit und gesund mit Outdoor-Sport

## Bei kleinen Verletzungen hilft die PECH-Regel

**B**ewegung an der frischen Luft ist eine tolle Sache für die Gesundheit. Sie beugt zahlreichen Studien zufolge nicht nur Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und stärkt das Immunsystem, sondern hält auch unseren Kopf auf Trab: So verbessert Bewegung die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Gehirns, fördert die Bildung neuer Nervenverknüpfungen und steigert dadurch die kognitive Leistungsfähigkeit. Wer unter freiem Himmel sportelt, verbessert außerdem seine Vitamin-D-Versorgung. Dazu tut eine natürliche Umgebung der Seele gut und kann Stresslevel und Blutdruck senken.

Gründe genug also, schönes Wetter zu nutzen und möglichst oft draußen aktiv zu werden – ob beim Ball- oder Frisbee-Spiel, beim Joggen, Radfahren oder Wandern. Verletzungen vorbeugen, richtig behandeln. Achten sollte man beim Outdoor-Sport auf guten Sonnenschutz und geeignetes Schuhwerk, da die Böden im Freien oft unebener sind. Wer nach längerer Pause wieder loslegt, sollte es ruhig angehen lassen und das Pensum langsam steigern. So kann man vermeiden, dass der Spaß durch Verletzungen an Bändern, Sehnen, Muskeln oder Gelenkkapseln verdorben wird. Wer trotzdem das Pech hat und sich den Knöchel verstaucht, das Knie prellt oder einen Muskel zerrt, dem hilft als Sofortmaßnahme meist die PECH-Regel. PECH steht für Pause, Eis (Kühlung), Compression (Druckverband) und Hochlegen. Die Schmerzen bei stumpfen Ver-

letzungen lassen sich sehr gut lokal über die Haut mit einem Schmerzmittel aus der Tube behandeln. So steht mit einem Ibuprofen Schmerzgel hierfür ein rezeptfreies Arzneimittel aus der Apotheke zur Verfügung. Studien haben gezeigt, dass Ibuprofen-Gel Schmerzen ähnlich stark lindern kann wie rezeptfreie Ibuprofen-Tabletten (400 Milligramm) und dabei gut verträglich ist. Da der Wirkstoff ohne Umweg über Magen und Blutbahn direkt zum Schmerzort gelangt, wird der Organismus nicht unnötig belastet. Bei längeren Beschwerden zum Arzt. Das Training sollte man so lange aussetzen, bis die Blessur vollständig ausgeheilt ist. Frische Luft kann man sich in der Pause trotzdem gönnen, je nach Verletzung bei leichter Bewegung oder einfach im Liegestuhl auf dem Balkon. Meist



*Bewegung an der frischen Luft ist eine tolle Sache für die Gesundheit.*

heilen kleinere Sportverletzungen recht schnell aus. Falls die Symptome aber nach einigen Tagen immer noch nicht abklingen, ist der Besuch in einer orthopädischen Praxis ratsam,

um eine genaue Diagnose zu stellen und die entsprechende Behandlung einzuleiten.

### ■ Gesundheits-Mythen rund um den Sport

#### Woher kommt Muskelkater?

Man hat lange Zeit angenommen, dass Muskelkater von einer Überproduktion von Milchsäure im Körper herrühre. Dass die Muskeln „übersäuern“, wurde aber inzwischen wissenschaftlich widerlegt. Mehrere Studien haben ergeben, dass kleinste Verletzungen in den Muskeln die Ursache für den Muskelkater sind.

#### Braucht man Eiweiß-Shakes für die Muskeln?

Für den Muskelaufbau wird Kraftsportlern oft empfohlen, Eiweiß-Shakes zu trinken. Doch zwingend notwendig sind die Getränke aus Proteinpulver nicht. Auch Lebensmittel wie Eier, Fleisch, Fisch sowie Hülsenfrüchte sind reich an Eiweiß und helfen, die Muskeln zu erhalten und aufzubauen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Menschen, die regelmäßig Sport treiben, täglich 1,4 bis 2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich zu nehmen. Bei einer Person mit einem Gewicht von 70 Kilo wären das 98 bis 140 Gramm. Nur wer richtig große Muskeln aufbauen möchte und entsprechend trainiert, braucht mehr Eiweiß.

## "Räderwerk"

### Die Fahrradwelt in Plön



BIKELEASING  
und JobRad

AUFSTEIGEN,  
LOSFAHREN,  
ENERGIE  
ERLEBEN.

PROFITIEREN SIE  
VON UNSERER ERFAHRUNG  
UND UNSERER GROSSEN AUSWAHL!

WIR SIND ZERTIFIZIERTER FACHHÄNDLER FÜR E-BIKES



E-PUNKT

Eutiner Straße 44 · 24306 Plön  
Telefon: 0 45 22 - 50 86 70  
raederwerk-ploen@t-online.de  
www.raederwerk-ploen.de



Fahrradladen

# FREILAUF

GmbH

STEVENS

Gudereit

FLYER

KOGA

tern

Max Pansegrau | Dorfstraße 17 | 24226 Heikendorf | 04 31 7 77 77

info@freilauf-heikendorf.de | www.freilauf-heikendorf.de



# Gut geschützt in die Sonne

**S**onne und wolkenloser Himmel – für viele ist das der Inbegriff eines perfekten Frühlings- oder Sommertages. Durch den Klimawandel nimmt die Zahl wolkenloser Tage zu, die Durchschnittstemperaturen steigen, und oft gibt es schon im Frühjahr sommerliche Temperaturen. Menschen halten sich häufiger und länger im Freien auf und sind daher der UV-Strahlung verstärkt ausgesetzt. Ultraviolette Strahlung kann jedoch akute und langfristige gesundheitliche Folgen haben - beispielsweise Krebserkrankungen an Auge und Haut.

Die Daten des Deutschen Wetterdienstes zeigen, dass sich die durchschnittliche jährliche Sonnenscheindauer in den vergangenen 70 Jahren [a2] um etwa 96 Sonnenstunden erhöht hat.

Die UV-Strahlung der Sonne hat einerseits einen wichtigen positiven Effekt: Sie fördert die Bildung von Vitamin D im Körper. Gleichzeitig ist sie aber auch Ursache für Gesundheitsschäden wie Sonnenbrand, Bindehautentzündung, grauen Star, vorzeitige Hautalterung und im schlimmsten Fall Hautkrebs.

## Hautkrebserkrankungen nehmen zu

Die Zahl der Hautkrebsneuerkrankungen in Deutschland hat sich seit den 1970er-Jahren mehr als verdreifacht, so das Robert Koch-Institut. Im Jahr 2018 erkrankten in Deutschland rund 22.890 Personen an dem gefährlichen malignen Melanom der Haut (schwarzer Hautkrebs) - darunter etwa gleich viele Frauen und Männer.

Schon im Kindesalter erhöht eine hohe UV-Belastung das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. Deshalb sollten vor allem Kinder intensive Sonne meiden. Auch das Auge kann durch übermäßige UV-Bestrahlung geschädigt werden - mögliche Folgen sind der sogenannte "Graue Star" sowie Netzhautveränderungen und die Degeneration der Makula.

## Achtung, Niedrig-Ozon!

Die Intensität und Verteilung der UV-Strahlung, die die Erde erreicht, ist unter anderem abhängig von der Ozonkonzentration in Stratosphäre und Troposphäre. Wegen des win-terlichen Ozonabbaus über der Ark-

tis gibt es auch in Deutschland so genannte Niedrig-Ozonereignisse: Durch sie erhöht sich Ende März/Anfang April die UV-Belastung für wenige Tage über das normale Maß hinaus. Damit wird die nicht an diese erhöhte UV-Belastung gewöhnte Haut des Menschen plötzlich hoch belastet. Daher ist es gut, den UV-Index zu kennen:

Er beschreibt den am Boden erwarteten Tagesspitzenwert von sonnenbrandgefährdender UV-Strahlung. Je höher dieser Index ist, desto schneller kann bei ungeschützter Haut ein Sonnenbrand auftreten. Informationen dazu gibt es auf der Webseite des Bundesamtes für Strahlenschutz, das von April bis September alle drei Tage eine Vorhersage für den UV-Index veröffentlicht.

## Schatten ist der beste Schutz vor UV-Strahlung

Der beste Schutz ist Schatten - er kann die UV-Strahlung um 50 bis 95 Prozent vermindern. Dichtes Blattwerk von Bäumen oder Sträuchern ist dazu besser geeignet als die meisten Strandschirme.

Ist kein schattiges Plätzchen zu finden, ist entsprechende Kleidung wichtig: Sie schützt gut, wenn sie dunkel, fest gewebt oder dicht und ungebleicht ist. Kunstfasern wie Po-



## Früherkennungsangebote nutzen

Hautkrebs ist fast immer heilbar, wenn er rechtzeitig erkannt wird. Daher sollten unbedingt die kostenfreien Angebote der gesetzlichen Krankenkassen zur Hautkrebs-Früherkennung genutzt werden. Durch das Hautkrebs-Screening ist es möglich, bereits Frühstadien zu erkennen. Das ist umso wichtiger, da Hautkrebs zunächst keine Beschwerden verursacht. Das Hautkrebs-Screening übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen alle zwei Jahre für ihre Versicherten vom 35. Geburtstag an.

## NEU BEI UNS: Fahrräder von **GHOST** **HAIBIKE**



Fragen Sie uns!  
Infos bei:



Inh. Mirko Denker-Gosch  
Tel. 0 45 23-16 42  
[www.woellert-malente.de](http://www.woellert-malente.de)



zertifizierter  
E-Bike Händler



Mit **BOSCH** E-Antrieben  
in der richtigen Spur!  
**E-Bike Kompetenz**

## Gemeinsam gesund und fit werden!



RSV Körperkreis Oldenburg e.V.  
Ringstraße 9a, 23758 Oldenburg

Weitere Infos unter  
[www.rsv-koerperkreis-oldenburg.de](http://www.rsv-koerperkreis-oldenburg.de)

Melden Sie sich gern unter  
[info@rsv-koerperkreis-oldenburg.de](mailto:info@rsv-koerperkreis-oldenburg.de)

# QIO i:SY

E-Bike in großer Auswahl  
stehen zur Probefahrt bereit!

Lübecker Str. 42, 23701 Eutin  
[www.fahrradladeneutin.de](http://www.fahrradladeneutin.de)

# Nach einem Oberschenkelhalsbruch wieder auf die Beine kommen

Eine gezielte Kombination aus Physio- und Ergotherapie führt zurück in ein selbstständiges Leben

**TATTOO & PIERCING**  
Studio Eutin  
Friedrichstraße 4  
04521 84 52 307

Wir piercen und tätowieren täglich!  
Ruf uns einfach an für einen Termin!  
Wir freuen uns auf Dich!



**D**iese Situation, die viele ältere Menschen fürchten: Eine kurze Unachtsamkeit, ein kleiner Wackler und sie stürzen. Was in jungen Jahren zumeist ohne nennenswerte Folgen bleibt, führt im höheren Lebensalter nicht selten zu einer gefährlichen Verletzung: dem Oberschenkelhalsbruch. Wird dieser nicht rechtzeitig behandelt, kann es zu schwerwiegenden Komplikationen kommen. Deshalb gilt es, ähnlich wie beim Schlaganfall, keine Zeit zu verlieren.

Starke Schmerzen in Hüfte und Leiste, Schwellungen und Blutergüsse gehören zu den Symptomen, die man unbedingt ernstnehmen sollte, ebenso wie eine stark eingeschränkte Beweglichkeit des betroffenen Beins. Auch wenn einige ältere Menschen die starken Beschwerden herunterspielen, aus Angst oder weil sie niemandem zur Last fallen wollen, sollten Angehörige oder Betreuungspersonen nicht zögern, zügig den Krankenwagen zu rufen. In den Behandlungsleitlinien der Unfallchirurgen ist festgehalten, dass ein Oberschenkelhalsbruch innerhalb von sechs bis 24 Stunden operiert werden muss. Geschieht dies nicht oder

verspätet, drohen Spätfolgen wie Rollstuhl oder Bettlägerigkeit. Schlimmer noch: Laut Statistik versterben vier von zehn Patient\*innen innerhalb eines Jahres.

Mit der richtigen Behandlung kann aber auch die Rückkehr in ein mobiles, selbstbestimmtes Leben gelingen. Nach erfolgter Operation ist es wichtig, buchstäblich wieder auf die Beine zu kommen: „In der Regel sind die Patienten acht Tage im Krankenhaus und durchlaufen anschließend die dreiwöchige Reha-Maßnahme“, erläutert Melanie



Melanie Dettmann hat in ihrer Praxis gute Erfahrungen mit der Kombination von Physio- und Ergotherapie gemacht.

Dettmann. Die Eutiner Physiotherapeutin begleitet in ihrer Praxis viele Menschen im Genesungsprozess und weiß um die Probleme, die auftreten können. Acht bis zwölf Wochen dauert es im Schnitt, bis der Knochen wieder zusammengewachsen ist.

Fortsetzung auf Seite 11.

**Löwenzahn Bio-Markt**  
seit 1983 **40 Jahre in Preetz!**

Unser Vollsortiment ist 100% ökologisch und damit nachhaltig  
Wir legen wert auf Regionalität und Bio-Genuss  
Schau doch mal vorbei  
Dein/Ihr Löwenzahn-Team  
Lange Brückstraße 5 · 24211 Preetz

**ICH GLAUB, ICH SCHWIMME**

Öffnungszeiten ab 6.00 Uhr

**PLÖNBAD**  
SCHWIMMHALLE ZWISCHEN DEN SEEN  
Ölmühlentallee 3 · 24306 Plön · Tel.: 04522/8565

– Anzeige –

## Augenerkrankungen natürlich behandeln

Das Stanford Research Institute in den USA kam nach intensiven Studien zu dem Schluss, dass der Mensch 84 Prozent seiner Sinneseindrücke über die Augen erhält. Das Auge ist deshalb das wichtigste Sinnesorgan des Menschen. Dieses Organ bestmöglich zu unterstützen hat sich der dänische Professor John Boel zur Aufgabe gemacht.

Vielen Augenpatienten kann heute sehr gut geholfen werden. Jedoch gibt es auch Erkrankungen wie zum Beispiel Makuladegeneration (AMD), diabetische Retinopathie, Glaukom, Erblindung infolge von Hirnstörungen oder Retinopathia pigmentosa, welche konventionell oft schwer behandelbar sind.

Hier setzt die moderne Augenakupunktur nach Boel an. Dafür werden mit den Augen korrespondierende

Akupunkturpunkte an Händen und Füßen genutzt. „Diese in den neunziger Jahren begründete Methode basiert auf intensiver, fortlaufender Forschung und hat einige Erfolge vorzuweisen“, sagt die Plöner Heilpraktikerin Kirsten Burmeister.

So kam zum Beispiel die Universitäts-Augenklinik Graz bei Retinitis pigmentosa-Patienten im Jahr 2000 zu dem Ergebnis, dass die Augenakupunktur den vertikalen und horizontalen Gesichtsfelddurchmesser bei elf von 14 Augen signifikant verbesserte. Bei weiteren Einzelbehandlungen kam es zu markanten Anstiegen der Durchblutung der Arteriae ophthalmica und supratrochlearis (Augen- und Stirnarterien). Prof. Boel selbst berichtet in einer Studie von 30 AMD-Patienten, bei denen 80 Prozent eine Verbesserung ihrer Seheleistung um 27 Prozent erlebten.

In der modernen Augenakupunktur nach Boel ist die Einwirkung der Signale über das zentrale Nervensystem direkt auf das Gehirn entscheidend. Augenblicklich werden verschiedene Stoffe, wie zum Beispiel die Hormone Endorphin und Cortisol freigesetzt. So kann ein Selbstheilungsprozess in Gang gesetzt werden.

Um die Augen umfassend stärken zu

können, werden ergänzend Punkte aus der traditionellen Akupunktur genutzt. Diese auch an Meridianverläufen liegenden Akupunkturpunkte bewirken, dass Ungleichgewichte und Störungen beseitigt werden und die oft gestaute Lebensenergie wieder fließen kann. Für einen bestmöglichen Therapieerfolg wird so moderne Wissenschaft mit klassischer Akupunktur kombiniert.

Unterstützend können individuell ausgewählte Mittel aus der Homöopathie, der Pflanzenheilkunde und der orthomolekularen Medizin zum Einsatz kommen. Augentraining, Farblithotherapie und Ernährungsempfehlungen runden das ganzheitliche Therapiekonzept ab.

Vor der Behandlung mit der modernen Augenakupunktur nach Boel sollte stets eine ausführliche Befunderhebung stehen. Hierzu, sowie zur ergänzenden Diagnostik, stehen zum Beispiel die Dunkelfeld-Vitalblutanalyse nach Prof. Dr. Enderlein und die Irisdiagnose zur Verfügung. Durch eine bewusste Lebensführung, genügend Wasserzufuhr, Bewegung, Atmung und Entspannung kann auch der Patient selbst zu einer Verbesserung seiner Situation beitragen.

**ADTV Tanzschule Sellmer-Tannhäuser**  
Tel. 0 43 42 / 79 97 61 · Hufenweg 14 · Preetz

**Brautpaare · Privatstunden**  
www.tanzschule-sellmer-tannhaeuser.de



An Operation und Reha schließt eine vier- bis sechsmonatige Therapie an.

Wer nach dem Klinikaufenthalt nicht von Angehörigen versorgt werden kann, ist häufig auf eine Kurzzeitpflege angewiesen. Ob Pflegeheim oder eigenes Zuhause, das qualifizierte Team betreut die Patienten auch im Rahmen regelmäßiger Hausbesuche. Im Vordergrund stehen die Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur und Übungen der Gangschule. Wer vier bis sechs Monate fleißig trainiert, kann dem Bein bald wieder das gewohnte Programm zutrauen. Physisch ist Bewegung zunächst kein Problem: Schon wenige Stunden nach erfolgreicher Operation, in der der Knochen durch Platten und Schrauben stabilisiert wird, können die ersten Schritte getan werden. Schwerer wiegt indes der Vertrauensverlust: „Wir erleben immer wieder, dass die Patienten Angst haben, ihr Bein zu belasten und sich nichts

mehr zutrauen“, berichtet Melanie Dettmann. Zudem hallt der Sturz als schlimme Erfahrung nach. Wer sich als Reaktion darauf zurückzieht und Bewegungen einschränkt, riskiert Kraftverlust und andauernde Immobilität. Am Ende ist es nicht weniger als ein selbstgestaltetes Leben, das auf dem Spiel steht. Weniger gravierend wirkt sich etwa die Dauernutzung eines Rollators aus, mit der einige Menschen ihrer Furcht vor einem erneuten Sturz begegnen. Letztlich kann aber auch diese dauerhafte Schonhaltung zu chronischen Schmerzen führen und eine Einbuße an Lebensqualität nach sich ziehen. „Deshalb arbeiten wir nicht nur gemeinsam mit den Patienten daran, das Bein wieder fit zu machen, wir sind auch an ihrer Seite, wenn es darum geht, den Alltag wieder zu bewältigen“, legt Melanie Dettmann dar.

### Zusammenspiel von Physio- und Ergotherapie

Als hilfreich hat sich hierbei die Kombination von Physio- und Ergotherapie erwiesen. Die Eutiner Praxis kann beide Felder bespielen. In der Ergotherapie werden die Bereiche des täglichen Lebens unter die Lupe genommen. Was vorher selbstverständlich war, muss neu gelernt werden, das Anziehen von Schuhen, Strümpfen und Hose ist nur ein Beispiel. Im Haushalt der Patienten zeigt eine Therapeutin, wie man sicher ins Bett und wieder herauskommt, und beseitigt gefährliche Stolperfallen wie hochstehende Teppichkanten. Auf der Toilette sind Hilfsmittel wie ein erhöhter Sitz ratsam. Der Vorteil der Hausbesuche: Auch die Angehörigen können einbezogen werden, die neuen Verhaltensweisen verstetigen sich und werden selbstverständlich. Wer auf diese Weise in Bewegung bleibt und weiter teilnimmt am Leben, erhöht nicht nur seine Chancen auf eine gute Genesung, auch zur Vermeidung von dauerhaften Ängsten, Vereinsamung oder Depression ist Aktivität das richtige Mittel. „Wenn das Umfeld stimmt, ist das ein weiterer entscheidender Vorteil“, weiß Physiotherapeutin Melanie Dettmann. Mit professioneller Unterstützung, einem festen Willen und ein bisschen Geduld stehen die Chancen also gut, dass ein Oberschenkelhalsbruch nicht das Ende eines aktiven Lebens bedeutet.

### Physiotherapie-Praxis

**M. Klein-Manowski**

Otto-Haesler-Str. 2a · 23701 Eutin  
Tel. 0 45 21 / 77 84 06



### Physiotherapie Nadine Sehrt

- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik
- Lymphdrainage
- Massagen, Fango
- individuelle Angebote der Körperarbeit
- Workshops für innere Bewegung
- Klangmeditationen

**Walter-Volkers-Str. 1a**  
**24306 Plön, Stadttheide**  
**Tel. 0 45 22 - 789 64 64**  
**www.physio-sehrt.de**

## Alles aus einer Hand!



### Physiotherapie

- Krankengymnastik
- Lymphdrainage
- Bobath für Erwachsene
- Manuelle Therapie
- Hausbesuche

### Ergotherapie

- motorisch funktionelle Behandlungen
- sensorisch-perzeptive B.
- psychisch-funktionelle B.
- Hilfsmittelberatung
- Hausbesuche

**Physiotherapie**  
**Melanie Dettmann**  
Weidestraße 33, 23701 Eutin  
Telefonnummer:  
04521-7943830  
**www.physiotherapie-in-eutin.de**

**Ergotherapie**  
**Melanie Dettmann**  
Weidestraße 32, 23701 Eutin  
Telefonnummer:  
04521-7909490  
**www.ergotherapie-in-eutin.de**

— Anzeige —

### Augen & Naturheilkunde

Ein Schwerpunkt der Plöner Heilpraktikerin Kirsten Burmeister ist die naturheilkundliche Behandlung von Augenerkrankungen. In ihrer Praxis behandelt sie u.a. Menschen mit Makuladegeneration, Retinopathien sowie Grauem und Grünem Star. Therapieverfahren der Heilpraktikerin sind neben der Synergetischen Homöopathie die Augenakupunktur nach Boel und die Pflanzenheilkunde. So können die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt werden. Zusätzlich setzt die Heilpraktikerin die Dunkelfeld-Vitalblutanalyse nach Prof. Enderlein sowie die Augendiagnose ein. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter 04522 8064999. Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.heilpraktikerin-plön.de](http://www.heilpraktikerin-plön.de). Frau Burmeister nimmt sich gerne Zeit für Sie!



# Ein Piercing gegen den Schmerz

Sina Doll kann mit Piercings an Akkupunkturpunkten Beschwerden wie Migräne lindern

**S**ie sind stilvoll, schick, individuell. Aber wer weiß schon, dass Piercings auch wirksam zu einer Verbesserung bei Migräne, Allergien, Depressionen und psychosomatischen Beschwerden beitragen können? Vorausgesetzt, man weiß, wo genau die Titanstecker sitzen müssen, damit sie Schmerzen und Beeinträchtigungen lindern können. Sina Doll ist Profi, wenn es um Piercings geht.

Im Herbst hat die Eutinerin eine Zusatz-Qualifikation erworben und unterstützt seitdem immer mehr Menschen auf ihrem Weg zu mehr Lebensqualität: „Wenn Migräne, aber auch psychische Belastungen einen normalen Alltag unmöglich machen, kann ein Piercing helfen, die Beschwerden zu mildern“, erklärt sie. In ihrem Studio in der Friedrichstraße 4 nimmt sie sich viel Zeit: „Diese Ruhe ist wichtig, denn Präzision ist unerlässlich für den Erfolg“, erklärt die Spezialistin.

Mit einem medizinischen Messgerät bestimmt sie millimetergenau die jeweiligen Akkupunkturpunkte am Ohr. Auch das sogenannte Suchtdreieck kann so ermittelt werden. „Dabei handelt es sich um besonders sensible Punkte, das spürt man beim Stechen, aber der Effekt entschädigt für den kurzen Schmerzmoment“, erklärt Sina Doll, die selbst ein Piercing gegen allergischen Hautausschlag trägt und von der Wirksamkeit verblüfft war: „Es ist keine Glaubensfrage, es funktioniert einfach!“ 60 Euro kostet ein Piercing, eine Investition, die sich rechnet, wenn man die Zuzahlung zu den oftmals teuren Schmerzmedikamenten dazu ins Verhältnis setzt: „Die Resonanz ist toll“, berichtet Sina Doll, die das familiäre Tattoo- und

Piercing-Studio gemeinsam mit ihrem Ehemann Fabian Doll betreibt. Es freut sie, wenn die Kund\*innen statt täglicher Tabletten nur noch zwei- oder dreimal im Monat auf Schmerzmittel angewiesen sind. Auch auf Angststörungen gibt es gute Reaktionen: „Deshalb will ich die Menschen über diese Möglichkeit der unterstützenden Behandlung informieren, denn viele wissen gar nichts über diese Alternative“, meint Sina Doll. Wer mehr über die Methode erfahren möchte, kann via whatsapp Kontakt aufnehmen, Fragen stellen und einen Termin

- Anzeige -



Sina Doll kann mit Piercings an Akkupunkturpunkten Schmerzen und psychische Probleme lindern.

ausmachen. Dass Sina Doll auch anschließend für ihre Kund\*innen da ist, gehört zum Selbstverständnis

des Studios: „Es ist mir wichtig, zu hören, wie es den Menschen geht und welche Erfahrungen sie machen“, betont sie und merkt an: „Und ich freue mich, dass ich dazu beitragen kann, dass es vielen deutlich besser geht!“

Sie erreichen Sina Doll unter 0172 – 4737884. Whatsapp-Nachrichten werden schnellstmöglich beantwortet. Natürlich kann man auch persönlich im Studio vorbeischauchen und einen Termin verabreden. Regulär geöffnet ist montags bis freitags von 11 bis 19 Uhr und samstags von 11 bis 16 Uhr.

Übrigens: Auch die medizinischen Piercings

können richtig gut aussehen: Fragen Sie einfach nach den Schmuckkugeln.

## Gut beraten – Gemeinsam in Bewegung

Beim Gesundheitsspezialisten Kriwat erhält jeder eine passende Lösung für sein individuelles Anliegen. Jeder Kunde wird über verschiedene Versorgungsoptionen informiert. Dazu gehören neben orthopädischen Maßeinlagen auch Bandagen, Kompressionsstrümpfe sowie weite-

re orthopädische Hilfsmittel. In der Einlagenversorgung gewinnen die Fachberater durch den Einsatz elektronischer Messtechnik hilfreiche Informationen über Fußfehlstellungen oder Fehlhaltungen. Durch die elektronische Fußdruckmessung wird der Druck auf der Fußunterseite visuali-

siert. Dem Kunden können somit die Zusammenhänge ihrer Beschwerden verständlich und auf einfacher Weise erklärt werden. Die orthopädischen Maßeinlagen werden anschließend von den Orthopädienschuhamachern in der eigenen Werkstatt von Hand gefertigt.

Bei der Versorgung mit Bandagen und Orthesen steht ein umfangreiches Sortiment diverser Hersteller zur Verfügung. Unter anderem mit den Bandagen und den Orthesen der Firma Bauerfeind hat Kriwat einen Hilfsmittellieferant, der für höchste Qualität steht. Für jede Körperpartie mit der entsprechenden Diagnose gibt es eine passende Versorgung, um wieder zurück in die Bewegung zu kommen. Kompressionsstrümpfe sind bei bestimmten Venenleiden zwingend notwendig. Dauerndes Stehen oder Sitzen, übereinandergeschlagene Beine, Hormonveränderungen, Alkohol, Rauchen und hohe Schuhe können Ursache für eine mangelnde Durchblutung sein. Durch das Tragen von Kompressionsstrümpfe können die Venen das Blut besser transportieren und Beschwerden lindern. Die Kriwat GmbH steht für eine individuelle und maßgeschneiderte Versorgung aus einer Hand. Die aktiven und gesundheitsbewussten Fachberater freuen sich auf Ihren Besuch.



Foto: Bauerfeind AG

KRIWAT

GEMEINSAM IN BEWEGUNG



WIR BRINGEN SIE WIEDER IN BEWEGUNG

PERFEKT PASSENDE BANDAGEN FÜR SPORT UND ALLTAG

- » SICHERER HALT DURCH OPTIMALEN SITZ
- » ENTLASTUNG UND SCHMERZ-REDUKTION AM SPRUNGGELENK

T. 0 43 42 / 71 97 11

www.kriwat.de

Markt 15, 24211 Preetz



# Delirante Patienten optimal versorgen

## Das Behandlungskonzept am Sankt Elisabeth Krankenhaus Eutin

Jedes Jahr im März ist Welt Delir Tag. Dieser Tag soll die Aufmerksamkeit auf ein Krankheitsbild lenken, das häufig bei chirurgischen und intensivpflichtigen Patienten sowie oft auch bei an Demenz Erkrankten auftritt: ein akuter Verwirrheitszustand mit schwerer Bewusstseinsstörung. Bei der Behandlung eines Delirs gilt es keine Zeit zu verlieren, denn je länger das Delir besteht, desto schwieriger ist es dieses (ohne Folgeschäden) zu überstehen.

Das Sankt Elisabeth Krankenhaus Eutin (SEK Eutin) arbeitet bereits seit vielen Jahren nach einem Konzept, um delirante Patienten auf der speziellen Demenz- und Delirstation erfolgreich zu behandeln. Die professionelle Erfahrung mit diesem Krankheitsbild zeigt, dass unter anderem eine orientierungsgebende Struktur positive Auswirkungen auf die Symptome zeigt. Bei einem gestörten Schlaf- und Wachrhythmus eines deliranten Patienten beispielsweise verfolgt der ärztliche Dienst eine Medikamentengabe zur Beruhigung möglichst nur bis Mitternacht, auch wenn der Patient weiterhin unruhig ist und herumläuft. Dies verhindert einen „Überhang“ an Müdigkeit am Folgetag. Somit können Therapien und Untersuchungen planbar stattfinden und eine orientierungsgebende Struktur (Mahlzeiten, Beschäftigungsangebote usw.) durch den Aufenthalt im Tagesraum erzielt werden. Dieser normalisierte Tag-Nacht-Rhythmus ist sehr wichtig, um Betroffenen aus einem Delir-Zustand herauszuhelfen. Ein ganz wichtiger Baustein und große Besonderheit ist der nächtliche Betreuungsdienst im SEK Eutin: Tag und Nacht stehen geschulte Betreuungskräfte zur Verfügung, die jederzeit gerufen werden können, wenn zum Beispiel ein Patient nachts trotz Medikation unruhig ist, umherwandert oder herausforderndes Verhalten zeigt. Die Betreuungskraft kümmert sich dann individuell um diesen Patienten, das nächtliche diensthabende Stationsteam wird durch diese

1:1-Betreuung entlastet und kann sich anderen Patienten widmen. „Dieses Betreuungskonzept ermöglicht es uns, dass wir als SEK Eutin aus umliegenden Kliniken rund um die Uhr delirante Patienten aufnehmen können, die dort beispielsweise auf der Intensivstation überwacht werden und so ein Notfallbett belegen“, erläutert Kristina Kalthegener, Demenzkoordinatorin am SEK Eutin. Um auf Patienten mit einem akuten Delir und auf Demenz-Betroffene zukünftig noch besser eingehen zu können, erhalten die Mitarbeitenden aller Berufsgruppen in diesem Jahr eine Basis-Schulung zu dieser Thematik, die das Kompetenzzentrum Demenz Schleswig-Holstein vor Ort durchführt. Mitarbeitende in der direkten Patientenversorgung, also Pflege- und Betreuungskräfte, erhalten zusätzlich ein Intensivtraining. „Unser Ziel ist es, dass jeder Mitarbeiter, ob in der Verwaltung oder der Haustechnik, Grundkenntnisse und Fähigkeiten über den Umgang mit einem Delir- oder Demenzpatienten hat und so jederzeit im Sinne unserer Patienten handeln kann“, erklärt Chefarzt und Ärztlicher Direktor, Dr. Johann Meins, abschließend. Bei Fragen steht die Demenzkoordinatorin, Kristina Kalthegener, jederzeit gern zur Verfügung (Telefon 04521 802-121).



Delirante Patienten benötigen zügige und kompetente Hilfe um (bleibende) Folgeschäden zu vermeiden beziehungsweise zu minimieren.



**Krankengymnastik**  
**Manuelle Therapie**  
**Bobath-Therapie**  
**Lymphdrainage**  
**Massage = Fango**

**Burg - Osterstr. 23 - Tel.: 04371/6612**

**OSTSEE MEDIZINTECHNIK**  
SANITÄTSHAUS & ORTHOPÄDIETECHNIK

**DAMIT'S WIEDER RUND LÄUFT!**

Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt

Für Sie vor Ort:  
Seit über 25 Jahren sind wir Spezialist im Orthopädietechnik-Handwerk und bieten Ihnen die gesamte Leistungspalette eines Sanitätshauses!



**JETZT ANRUFEN**  
und Beratungsgespräch vereinbaren!

UNSERE STANDORTE IN IHRER NÄHE:

|                 |                       |                      |
|-----------------|-----------------------|----------------------|
| OLDENBURG i. H. | Mühlenkamp 5          | Tel. 04361 50 83 21  |
| OLDENBURG i. H. | Kuhtorstraße 4        | Tel. 04361 62 00 50  |
| EUTIN           | Elisabethstr. 16 – 18 | Tel. 04521 794 18 09 |
| HEILIGENHAFEN   | Poststr. 2            | Tel. 04362 506 09 67 |
| FEHMARN/BURG    | Bahnhofstr. 13        | Tel. 04371 86 41 71  |

[www.ostsee-medizintechnik.de](http://www.ostsee-medizintechnik.de)

**PRO DOMO**  
PFLEGEHILFE

**Zuhause.**  
Rundum. **Betret.**

Lieber Daheim als im Heim – Jetzt mit einer Betreuung zu Hause starten

legal fair bezahlbar

Ihr zuverlässiger Partner in der häuslichen Betreuung (sog. 24-Stunden-Pflege):

**Fred Wätzig**

ProDomo Pflegehilfe Kiel-Plön-Ostholstein  
f.waetzig@prodomo-pflegehilfe.de  
www.prodomo-pflegehilfe.de

Ihre persönliche Beratung:  
**0176 - 7058 6497**



# „Grün bedeutet, das ist gut für uns!“

Mit Drachenkind Jolinchen ins Gesund- und Leckerland

Im Gruppenraum der Malenter KiTa Sonnenkinder ist ein langer Zug aufgebaut, er ist beladen mit lauter leckeren Sachen und seine Waggon sind schön bunt – ganz vorne hinter der Lok ist der grüne Waggon. „Grün bedeutet, das ist gut für uns“, sagt Kalle und Lina ergänzt: „Da sind Obst und Gemüse drin. Weil die gut sind für unseren Körper.“ Den Zug fährt das Drachenkind Jolinchen und die Reise geht „ins Gesund- und Leckerland“, ruft Ben. Jolinchen begleitet die Sonnenkinder seit einigen Wochen im KiTa-Alltag, erzählt von ihrer Reise und was sie dort alles erlebt und erfährt – über gesundes und auch über nicht so gesundes Essen und was wir brauchen, damit wir gesund und fit sind.

Da sind die Kinder schon echte Experten: „Sechs Portionen Wasser“, sagt Fiete. „Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst“, weiß Kiara, dann sind die ersten beiden Waggon leer. Im dritten Waggon ist „alles aus Getreide“, weiß Emmi. Nudel, Reis, Brot, Haferflocken, „das braucht man auch.“ Im gelben Waggon sind dann die „Sachen vom Tier“, erklärt Lina, Fleisch, Milch, Eier, Wurst und Käse, die braucht man auch, aber nicht so viel. Im ersten roten Waggon dann sind Öl und Nüsse – aber Nüsse sind doch gesund? „Ja, das sind gesunde

Fette“, erklärt Erzieherin Laura Ottschakowski, „aber was sagt Jolinchen, wieviel brauchen wir davon?“ „Nur einen Klecks Öl zum Kochen und Backen und eine Handvoll Nüsse.“ Eine Handvoll gilt auch für den letzten Waggon, der ist voller süßer Sachen, denn natürlich nascht Jolinchen auch gern, ist ja klar, aber auch hier: Nur eine Handvoll. Und nicht wegfuttern sondern genießen, ein Stück Schokolade zum Beispiel, wenn man das auf der Zunge zergehen lässt, schmeckt man das viel besser und muss auch nicht so viel davon Essen. „Das ge-



Gurke und Apfel zusammen – total lecker.

hört auch dazu, das Bewusstsein der Kinder für Essen zu schärfen, sie schmecken und genießen zu lassen.“ Deswegen bringt Jolinchen immer wieder leckere Sachen zum Kosten mit in die KiTa, Brötchen und Brot-

sorten mit den verschiedensten Körnern zum Beispiel oder total coole Gemüsesorten, die die Kinder mit verbundenen Augen erraten sollen – probieren ist wichtig, findet Jolinchen, man sollte immer alles wenigstens mal kosten, sogar Rosenkohl. Und weil Jolinchen das auch macht, probieren die Kinder seitdem immer alles beim Mittagessen und das, was Jolinchen mitbringt, ja sowieso. Damit sie genug trinken, hat Jolinchen mit den Erzieherinnen Trinkoasen mit Wasser und Tee in der Kita aufgebaut, die die Kinder super finden und gern ansteuern. Jolinchen ist ein Programm der AOK, bringen, was gut für sie ist – gutes

## Mehr als schöne Zähne

Oder: Was haben Zahnsparren mit Schnarchen, Ohrschmerz und Sprachfehlern zu tun?

Kieferorthopädie, das sind nur Kinder und Jugendliche mit herausnehmbaren und festen Zahnsparren? Das war einmal. Apparaturen zur Platzgewinnung oder Bissumstellung, die ohne Mitarbeit des Patienten auskommen, erfreuen sich inzwischen nicht nur bei den jungen Patienten/innen, sondern auch bei den Eltern immer größerer Beliebtheit. Bleibende Zähne müssen, ganz anders als früher, kaum noch entfernt werden. Dies ist auch den modernen Ausführungen der Brackets, sowie den Spezialdrähten zu verdanken. Das Spektrum ist inzwischen so breit gefächert, dass es nach oben fast keine Altersgrenze für eine Behandlung mehr gibt: „Unsichtbare“ Korrekturschienen, die auch Erwachsenen eine effektive aber diskrete Optimierung ihres Lächelns ermöglichen, sind inzwischen fester Bestandteil des

kieferorthopädischen Alltags. So mancher Elternteil erfüllt sich nun gleichzeitig mit seinem Kind den Traum vom perfekten Lächeln. Aber nicht nur bei Korrekturen im sichtbaren Bereich können Kieferorthopäden unterstützen. Die Zahnstellung kann auch vor der Anfertigung von Zahnersatz optimiert werden. Dabei kann man auf eine gute Zusammenarbeit zwischen Zahnarzt/ärztinnen und Kieferorthopäden/innen bauen. Auch mit anderen Fachgebieten der Medizin ist Teamwork gefragt. So vermag eine Untersuchung des Kiefergelenks zum Beispiel bei Kopfschmerzen Klarheit zu schaffen. Ist



(Quelle: freepik, wavebreakmedia)

eine Überlastung des Kiefergelenks ursächlich, dann kann eine Zahnschiene Hilfe bringen. Hier kommen die Physiotherapeuten und Osteopathen dazu, denn eine Zahnfehlstellung kann sich in manchen Fällen auf den ganzen Körper auswirken. Deshalb setzen auch immer mehr Leis-

tungssportler auf Schienen zum Bissausgleich, um ihre Leistung zu verbessern. Logopäden und Sprachtherapeuten gehören zum Team der ersten Stunde, denn Zahnstellung sowie Mund- und Zungenmuskulatur beeinflussen sich gegenseitig. Was die Allergien wissen ist, dass auch für Patienten mit Problemen durch Schnarchen mit einer Spezialschiene geholfen werden kann. Dies kann in Absprache mit dem behandelnden Arzt mit einer sogenannten „Schnarcherschiene“ erfolgen. Fazit: Die Kieferorthopädie ist eine stets junggebliebene Disziplin, die eingebunden in ein gutes Netzwerk, vielseitige Therapiemöglichkeiten für Jung und Alt bietet.

Wie die Zeit vergeht...

**Wir feiern 25 Jahre  
Kieferorthopädie in Plön**




Aus diesem frohen Grund möchte ich mich bedanken:

bei allen Patienten und Eltern für ihr Vertrauen, bei den geschätzten Kollegen-innen aller Fachbereiche, Kieferorthopädie, Zahnmedizin, MKG-Chirurgie, Logopädie, Pädiatrie, HNO-Fachkunde, sowie Physiotherapie und Osteopathie für die gute Zusammenarbeit, und schließlich all meinen Mitarbeiter-innen für ihren engagierten Einsatz in diesen Jahren.

Mit neuem Schwung und frisch modernisiert, starten wir in die nächsten Jahre!

**Dr. Friedericke Fligge**

Markt 15 / 24306 Plön / 2677



# mattiehaus

**angela metzler**

- Ergotherapie
- Logopädie
- Heilpädagogische Förderung
- Frühförderung
- Familienhilfe

mattiehaus angela metzler  
Inh. Cathrin Diercks e. Kfr.  
Segenhörn 6  
23701 Eutin  
Tel. 04521 84 99 48  
info@mattiehaus.de  
www.mattiehaus.de

Essen, Bewegung, frische Luft – und dabei auch die Eltern einzubinden. So konnten die Erzieherinnen bei einem Elternabend zusammen mit einer Ernährungsberaterin – ebenfalls auf entspannte, spielerische Weise und ohne den erhobenen Zeigefinger, aber mit praktischen Übungen – den Eltern ein paar Möglichkeiten bieten, wie gesunde Ernährung auch im Alltag ganz leicht umsetzbar ist. Zuerst sollten sie die Lebensmittel in den Zug sortieren, was gar nicht so einfach war, wie sie feststellten. „Wir haben gezeigt: Wie sieht der Energielevel der Kinder bei einem ungesunden Frühstück aus und wie bei einem gesunden. Oder: Was gehört zum Beispiel in die Brotdose und was nicht“, erzählt Laura Otschakowski, „das war auch für viele Eltern ein ganz neuer Blick darauf, wie wichtig gesunde Ernährung für die Entwicklung ihrer Kinder ist. Seitdem finden wir keine Chips mehr in den Brotdosen, dafür mehr Obst und Gemüse.“ Natürlich brauche man dazu eigentlich nicht unbedingt ein Programm,



Dank Drachenkind Jolinchen eine Runde kleiner Experten in Sachen guter Ernährung – die Kinder der Malenter KiTa Sonnenkinder.

wir haben ganz viele Tipps und Übungen bekommen, wie wir im Alltag fit bleiben und das so den Kindern entspannt rüberbringen können.“ Dazu gehört natürlich nicht nur gesunde Ernährung: „Wisst Ihr noch, was Jolinchen gesagt hat, was wir außer gutem Essen noch brauchen, damit es uns gut geht?“, fragt Laura Otschakowski. Klar wissen die Kinder das noch: „Rausgehen und Sport machen“, ruft Lina. „Und schlafen“, erklärt Finn. „Genau“, sagt die Erzieherin, „gut schlafen, aber uns auch einfach mal entspannen, rumliegen und uns auf uns konzentrieren. Wisst Ihr noch, die Traumreise?“ Ja, die war cool, nicken die Kinder. Deswegen reist

den Großen auch wirklich genug denn dass das gut tut, das wissen die erklärt und wollen endlich ihren Kinder schließlich genau. da kommt er auch schon: Tellerweise geschnittene Gurken, Karotten, Paprika, Äpfel, Birnen und Trauben. Und das wird alles ratzfatz und mit Genuss verteilt. „Ich liebe Paprika“, sagt Eduard fast ein bisschen träumerisch und beißt in ein großes Stück roter Paprika. „Ich mag auch am liebsten Paprika“, sagt Ylva entschieden, „aber sonst alles.“ „Ich auch“, strahlt Tim und freut sich über den Birnen-Nachschub, Ben findet Radieschen toll und „ich liebe Erdbeeren“, seufzt Kiara, „aber jetzt nicht, jetzt ess ich Gurke.“ Alles alles aufgefuttert ist, gehts raus an die frische Luft, rumtoben nach all dem Erklären,



Paul teilt bereitwillig seine Trauben, er weiß ja, dass gutes Essen auch für Große wichtig ist.



aber Jolinchen bietet den KiTas nicht nur eine Menge an Material sondern auch Workshops und Beratung für die Erzieherinnen, wie KiTa-Leiterin Christine Erdmann erklärt, „und auch

Jolinchen mit den Kindern nach dem Gesund- und Leckerland noch in die Fitness-Dschungel und auf die Insel Fühlichgut. Aber dann haben die Sonnenkinder

## IMPRESSUM „GESUND“

Verlags-Sonderveröffentlichung der reporter aus Eutin, Plön, Oldenburg und der Probstei sowie Fehmarnsches Tageblatt und Heiligenhafener Post  
 Auflage: der reporter Eutin & Plön/Preetz, der reporter Oldenburg/Der Kurier, PROBSTEER, Fehmarnsches Tageblatt, Heiligenhafener Post

Erscheinungstermin: 22.03.2023



Redaktion u. Gesamtherstellung:  
 Burg-Verlag GmbH & Co. KG  
 Lübecker Straße 12, 23701 Eutin  
 Telefon: 0 45 21 / 70 11 - 0

Druck: Druckhaus Walsrode,  
 Hanns-Hoerbiger-Straße 6,  
 29664 Walsrode



Alles kann.  
 nichts muss!

# FASTEN IM NORDEN

ANJA KASCH

Körper, Geist und Seele  
 durch Fasten, Bewegung und Entspannung  
 im Einklang mit der Natur erleben.

7 Tage Fastenwandern im Landgasthof Kasch  
 für 840,00 € im Doppelzimmer zur Einzelbelegung  
 inkl. Unterkunft, Fastenverpflegung, Seminaregebühr  
 Herbst/Winter 2023  
 07.-14. Oktober | 11.-18. November | 02.-09. Dezember

Anja Kasch 0170/2368219 | fasten-im-norden@t-online.de  
 weitere Infos finden Sie unter [www.fasten-im-norden.de](http://www.fasten-im-norden.de)

# Für eine gute „Work-Life-Balance“ in der Landwirtschaft

Eine Kooperation kämpft gegen psychische Probleme in der Landwirtschaft.

Ein Mitglied einer landwirtschaftlichen Familie zu sein, bedeutet Zusammenhalt. Von morgens bis abends wird aufeinander gebaut: Es wird von Jung bis Alt jede helfende Hand gebraucht. Das Betriebs- und Familiensystem ist vielen Betrieben Schleswig-Holsteins vermischt. Ereignisse wie die Milchkrise oder zu hohe Düngerpreise führen bei Landwirten zu finanziellen Krisen und immer öfter stellen sie sich die Frage, ob in dieser krisenhaften Zeit noch weiterhin investiert werden soll. Dazu kommt, dass der Fachkräftemangel den Landwirten und deren Familienmitglieder so sehr zusetzt, dass nicht einmal Zeit für einen Wochenendtrip an die Nordsee vorhanden ist. Die Kühe müssen gemolken werden: Egal ob Feiertag oder nicht.

Die Landwirtschaft versucht seit vielen Jahren enorme Herausforderungen zu bändigen, was insbesondere durch wirtschaftliche Krisen immer schwieriger geworden ist. Enorme psychische Belastungen sind dadurch vor allem in landwirtschaftlichen Familienbetrieben immer häufiger der Fall. Mit dem Projekt „Mit uns im Gleichgewicht“ soll nun institutionell gegen diese Probleme angekämpft werden. Seit Beginn des Jahres gibt es die Kooperation zwischen der Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein und der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG).

## Prävention im Fokus

Im Fokus steht die Prävention von psychischen Erkrankungen wie Burn-Out oder Depressionen, bei der Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung sowie das Gesundheitsmanagement vorgestellt

werden. Das Konzept schreibt zum einen die Durchführung einer Mediation gegen familiäre und betriebliche Probleme vor. Hierzu zählen Beratungen in den Bereichen Betriebsnachfolge, mangelnder Freizeit aber auch in der Pflege von erkrankten Angehörigen. Zum anderen bietet das Projekt Betroffenen eine sozio-ökonomische Therapieform an, die unter anderem die Arbeitssituationen oder finanzielle Probleme behandelt.

## Landwirtschaftskammer als Anlaufstelle

Die Landwirtschaftskammer soll hier als erste Anlaufstelle für Landwirte und deren Familien gelten, die die Probleme an die SVLFG weiterleiten. So werden anschließend durch geschulte Therapeuten gezielte Maßnahmen wie Seminare oder Erholungswochen angeboten. Voraussetzung ist eine Mitgliedschaft in der Landwirtschaftlichen Alterskasse.



Sönke Harders von der Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein und Regina Eichinger-Schönberger stellten am 8. März im Lehr- und Versuchszentrum Futterkampf das neue Projekt „Mit uns im Gleichgewicht“ vor

Das Angebot der SVLFG umfasst auch die seit 2018 existierende Hotline, bei der sich Experten jederzeit verfügbar machen lassen, um den Sorgen der Landwirte kümmern. In der Vergangenheit zeichnete das Projekt in Bayern und Niedersachsen bereits große Erfolge ab, bei der zuvor Zweidrittel der Hilfesuchenden unter depressiven Verstimmungen litten. Die Mitarbeiterin für die Stabsstelle der Gesundheitsangebote der SVLFG

Regina Eichinger-Schönberger stellt klar, dass die Effekte einer besseren Lebenszufriedenheit in diesem Prozess bereits deutlich erkennbar seien, sowie das gesteigerte Gefühl der Landwirte nach dem Motto „Ich bin verstanden worden“. Die Landwirte nehmen über die Angebote hinaus weiterhin an den Seminaren teil. Die Verantwortlichen des Projekts sind bemüht, das Projekt bundesweit auszuweiten.

## 24h-Intensiv- und Beatmungspflege, klassischer ambulanter Pflegedienst

Unser kleiner, familiärer  
Pflegeteam in und um Lütjenburg.  
Wir pflegen mit Herz und Verstand  
ohne unnötigen Zeitdruck.

Unser Pflegeteam kann mehr als Pflichten richten, Pflaster wechseln oder Gummistrümpfe anziehen. Wir sind auch Bademeister oder Putzfee für Sie.

Wir unterstützen Sie in allen Belangen des Alltags und leisten Ihnen in einsamen Stunden gerne Gesellschaft.

Gerne können Sie sich in unserem Büro bei REWE, Gildenplatz 4 in Lütjenburg, informieren. Rita Meyer berät Sie gern. Geöffnet ist Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr.

Telefonisch erreichen Sie uns unter der Nummer  
01 76 - 22 04 87 76 (24 Stunden) oder 0 43 81- 4 16 06 74  
oder per E-Mail [24h-intensivpflege@gmx.de](mailto:24h-intensivpflege@gmx.de)

## 3 Jahre Sorglos-Paket inclusive

**ViO.**  
Hörgewinn fürs Leben.

**+ Garantie**  
3 Jahre Reparaturen und Servicearbeiten 100% abgesichert.

**+ Energie**  
3 Jahre ENERGIE (pro Ohr und Jahr max. 60 Batterien, bei wiederaufladbaren Hörgeräten bei Defekt des Akkus kostenfreier Tausch) inklusive.

**+ Verlust Versicherung**  
Bei einem Selbstbehalt von 30% bezogen auf den regulären Verkaufspreis ohne Rabatte und Krankenkassenzuschüsse.

bei ViO-Hörsystemen ist der 3x3-Vorteil immer mit dabei

23701 Eutin  
23730 Neustad  
23758 Oldenburg

Peterstr.19  
Brückstr.27  
Mühlenkamp 5

Tel:04521-3181  
Tel:04561-3063  
Tel:04361-7588



# Ein gutes Gehör bedeutet Lebensqualität

Ein nettes Wort, ein Kinderlachen, das Rauschen des Meeres. Diese Klänge sind weit mehr als ein paar Töne und Geräusche. Sie bedeuten Lebensqualität. Wenn der Hörsinn nachlässt, verlieren wir diese wertvollen Erfahrungen. Durch eine Versorgung mit modernen Hörsystemen kann man die Klänge und Empfindungen, die uns so wichtig sind, zurückgewinnen und erhalten.

„Moin, wir wollen einen Hörtest machen?“ beginnt Hörakustikmeister Jan Simon Heiken das Gespräch. „Eigentlich höre ich noch alles, nur meine Kinder sagen ich brauche ein Hörgerät.“ So oder so ähnlich reagieren die meisten auf die Frage, bestätigt der Hörakustiker. Ein Hörverlust kommt oft schleichend, weshalb dieser von den Betroffenen meist nicht sofort wahrgenommen wird. Hinzu kommt die Unsicherheit, was jetzt zu tun ist. Eine regelmäßige Überprüfung des Hörens ist daher immer sinnvoll. Ein Hörtest dauert nicht lange und wird vom Hörakustiker sowie vom Hals-Nasen-Ohrenarzt in der Regel kostenfrei durchgeführt.

## Was passiert bei einem Hörtest?

Bei einem Hörtest wird das Hörvermögen sowie das Sprachverstehen ermittelt. Bei der Tonmessung werden über einen Kopfhörer verschiedene Töne vorgespielt um zu erfahren, ab wann ein Ton zu hören ist.

Bei der Sprachmessung wird mithilfe verschiedener Wörter und Zahlen das Sprachverstehen bei verschiedenen Lautstärken überprüft.

## Was passiert, wenn eine Hörminderung festgestellt wird?

Viele Hörminderungen können mit einem modernen Hörsystem gut versorgt werden. Diese können in der Regel kostenfrei und unverbindlich getestet werden. Hörsysteme sind mittlerweile keine grauen Kästen mehr, die ständig pfeifen sondern wahre Hightech-Wunder. Die Messung beim Hörakustiker ersetzt jedoch nicht die Untersuchung beim Hals-Nasen-Ohrenarzt. „Die Vor- und Nachuntersuchung beim Facharzt sollte in jedem Fall erfolgen.“ bekräftigt Hörakustikmeister Jasper Wenzel.

## Was kosten moderne Hörsysteme?

Gutes Verstehen muss nicht teuer

sein. Grundsätzlich übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung die Kosten für eine Hörsystemversorgung, wenn der HNO-Arzt eine Hörhilfe verordnet. Lediglich zehn gesetzliche Zuzahlung pro Ohr sind zu entrichten. Wer sich für höherwertige Hörsystemversorgung entscheidet, muss die Mehrkosten in der Regel selbst tragen. Der Mehrwert bei zuzahlungspflichtigen Hörsystemen ist sehr individuell. Es bietet sich daher immer an, sich zu den verschiedenen Hörgerätemodellen beraten zu lassen. Das passende System kann dann in aller Ruhe im Alltag getestet werden.

## Was muss man beachten?

Die Entscheidung für ein Hörsystem ist in der Regel eine Entscheidung für mehrere Jahre. Es ist daher be-

sonders wichtig, dass man sich mit seinem Hörsystem wohlfühlt. Wichtig ist auch, das Hörsystem regelmäßig zu tragen, da die Gewöhnung an das neue Hören ebenso wichtig ist wie die richtige Hörgeräteeinstellung. Über die gesamte Tragezeit ist eine regelmäßige Pflege sowie Nachanpassung der Hörsysteme notwendig. Dies sollte bei der Wahl des Hörakustikers bedacht werden.





Jasper Wenzel  
Hörakustikmeister  
Inhaber

# Audiomare

dein Hörakustiker

Beratung  
Hörtest  
Hörgeräte  
Gehörschutz  
Zubehör



Jan Simon Heiken  
Hörakustikmeister  
Inhaber

Audiomare  
Lange Brückstrasse 14  
24211 Preetz  
04342 80 43 2 43  
preetz@audiomare.de

Audiomare  
Bahnhofstrasse 2  
23769 Fehmarn  
04371 60 74 770  
burg@audiomare.de



Öffnungszeiten Montag bis Freitag 08:00 - 13:00  
Montag, Dienstag und Donnerstag 14:00 - 18:00



# STELLENMARKT

SANKT  
ELISABETH  
KRANKENHAUS  
EUTIN



Wir suchen Sie als

## Examierte Pflegefachkraft

(m/w/d) in Vollzeit und/oder Teilzeit. Eine Tätigkeit ausschließlich im Nachtdienst ist auf Wunsch möglich.



- Bezahlung nach AVR Caritas/TVöD, inkl. Jahressonderzahlung
- Arbeiten in einem christlich geprägten Haus mit flachen Hierarchien und einem familiären Miteinander
- Versorgung von Patienten aus unterschiedlichen Fachdisziplinen

Details zur Stellenausschreibung finden Sie auf unserer Website unter „Karriere – Aktuelle Angebote“.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung, bevorzugt per Mail, an:

Sankt Elisabeth Krankenhaus Eutin GmbH  
Angela Ahrens · Pflegedirektorin  
Plöner Straße 42 · 23701 Eutin  
Telefon 04521 802-471 · ahrens@sek-eutin.de  
www.sek-eutin.de



## Gesundheits-Mythos

### Dunkle Schokolade beugt Herzerkrankungen vor

Wie toll wäre das: Schokolade essen und dabei auch noch etwas fürs Herz tun. Tatsächlich weisen mehrere Kurzzeit-Studien darauf hin, dass bestimmte Inhaltsstoffe von Schokolade das Risiko für Herzerkrankungen verringern könnten. Vermutet wird, dass enthaltene Flavonoide - das sind sekundäre Pflanzenstoffe - eine blutdrucksenkende Wirkung haben können. Flavonoide kommen in Kakao vor. Bitterschokolade mit einem hohen Kakao-Anteil von zum Beispiel 70 Prozent hat mehr Flavonoide als Vollmilchschokolade - hier schadet ein Stückchen hier und da also ganz sicher nicht. Wie immer aber gilt: Die Menge macht's. Denn ganz ohne Bedenken sollten wir nicht regelmäßig ins Schokoregal greifen, egal ob dunkel oder nicht. Auch in dunkler Schokolade stecken Zucker und Fett, was bei übermäßigem Verzehr zu Übergewicht führen kann. Und das wirkt sich wiederum negativ aufs Herz aus. Die Deutsche Herzstiftung gibt daher den Rat: Schokolade besser nur in Maßen zu genießen, auch die dunkle. Übrigens: Flavonoide kommen auch in anderen Lebensmitteln vor, zum Beispiel in roten Weintrauben, Äpfeln und schwarzem Tee. Auch bei Letzterem gilt: Alles in Maßen, denn die Teeine wirken anregend. Und in Trauben steckt eine Menge Zucker - aber Äpfel sind immer ein guter Griff, am besten aus der Region. Denn Sie wissen ja: An apple a day keeps the doctor away, und Äpfel sind nicht nur gut fürs Herz sondern liefern auch noch eine Menge Vitamine und Mineralstoffe.

## POST APOTHEKE

Burg · Bahnhofstraße 28 · 23769 Fehmarn  
Tel.: 0 43 71 / 33 00 · Fax: 0 43 71 / 86 36 87  
E-Mail: postapo.fehmarn@t-online.de  
www.postapotheke-fehmarn.de

Wir suchen  
**Apotheker/in und PTA** (m/w/d)  
in Voll-/ Teilzeit  
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Besuchen Sie  
auch unseren  
Online-Shop



Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8.00 - 18.30 Uhr, Samstag 8.00 - 13.00 Uhr



## Der Rettungsdienst im Kreis Plön

Der Rettungsdienst im Kreis Plön betreut eine Kreisfläche von über 1000 Quadratkilometer und ist eine Einrichtung der als gemeinnützig anerkannten Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen des Kreises Plön gGmbH. Mit 6 Rettungswachen, 11 Rettungswagen, 3 Krankentransportwagen, 2 Notarzteinsetzfahrzeugen, rund 170 Mitarbeiter\*innen sowie einer modernen technischen Ausstattung stellen wir die medizinische Versorgung, Betreuung und Beförderung von verletzten, hilfsbedürftigen und erkrankten Menschen 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr in diesem Gebiet für den Kreis Plön sicher.

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

### Rettungssanitäter bzw. -assistenten u. Notfallsanitäter (m/w/d)

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage: [www.rd-kreisploen.de/karriere/stellenangebote/](http://www.rd-kreisploen.de/karriere/stellenangebote/)

### Zusammen mit Ihnen möchten wir unser Team stärken!

Für weitere Informationen sowie die Möglichkeit einer ersten Kontaktaufnahme stehen Ihnen gern folgende Ansprechpartner zur Verfügung:

Rettungsdienst: Herr Simon Preuß, 04342/801511 und Herr Hohenberg 04342/801501.

### Interessiert?

Wunderbar, dann bewerben Sie sich direkt online über unser Bewerbungsportal oder rufen Sie uns an, wenn Sie noch Fragen haben.

Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen des Kreises Plön gGmbH  
Personalabteilung, Am Krankenhaus 5, 24211 Preetz



*Nicht der  
richtige Job  
dabei?*

**Noch viele weitere  
Stellenanzeigen  
nicht nur im  
pflegerischen und sozialen  
Bereich finden Sie  
in unseren  
Wochenblättern.**

der  
reporter

PROBSTEER

DER  
KURIER  
am Wochenende

# STELLENMARKT

SeniorenpflegeZentrum Am Sund



## WO LEBEN FREUDE MACHT

SeniorenpflegeZentrum Am Sund  
Osterstraße 10a  
23775 Großenbrode  
Telefon: 04367 99760  
Fax: 04367 997699  
E-Mail: info@am-sund.de

Unsere Mitarbeiter vertreiben Langeweile, fördern Ressourcen und pflegen unser Motto:

„WO LEBEN FREUDE MACHT“.

### Haben Sie Lust uns zu unterstützen?

Bewerben Sie sich gerne bei Frau Dombrowski für Voll-, Teilzeit oder geringfügige Beschäftigung.

### Mitarbeiter/in (m/w/d) im Bereich

- **Betreuung**
- **Pflege**
- **Auszubildende** in den Bereichen Verwaltung, Pflege und Hauswirtschaft

sind uns herzlich willkommen!

Wir suchen zur Verstärkung unseres Teams:

## Zahnmedizinische Fachangestellte m/w/d und Zahnmedizinische Prophylaxeassistentin m/w/d

(Vollzeit oder Teilzeit) ab sofort oder später

### Wir bieten:

- ein angenehmes Arbeitsklima in einem harmonischen Team
- 4 Tage Woche möglich
- ansprechendes Gehalt
- 30 Tage Jahresurlaub
- Flexible Absprache der Arbeitszeiten
- steuerfreie Leistungsprämien für engagierte Mitarbeiter

### Praxis für Zahnheilkunde

Tim-Christian Schwäbe

Breite Straße 36, 23769 Fehmarn

Tel. 04371-4949, E-Mail Zahnarzt-schwaebe@gmx.de



WENN  
**PFLEGE**  
NICHT BEI DIR  
AUFHÖRT

Werden Sie ein wertvoller Teil unseres Teams als

## PFLEGEFACHKRAFT

m/w/d | Vollzeit / Teilzeit  
Tag- und/oder Nachtdienst

Bewerben Sie sich jetzt mit nur wenigen Klicks:

[www.charleston-karriere.de](http://www.charleston-karriere.de)

€ 2.000,-  
Willkommens-  
bonus

\* Die Geldprämie ist steuer- und sozialversicherungs- pflichtig

Niendorfer Weg 21 · 23769 Burg auf Fehmarn  
Herr Dirk Mittag, Einrichtungsleitung  
Tel: 04371 88020 · [www.pflege-fehmarn.de](http://www.pflege-fehmarn.de)  
[bewerbungen.burg-fehmarn@charleston.de](mailto:bewerbungen.burg-fehmarn@charleston.de)



Burg auf Fehmarn  
Charleston Wohn- und Pflegezentrum  
Fehmarn

## Stellenausschreibung

neue Kita

„Cornils Kinderinsel am Schlossgarten“



Der Kinderschutzbund  
Ortsverband Eutin



Der Deutsche Kinderschutzbund, Ortsverband Eutin, bietet Kindern und Familien in Eutin vielfältige Angebote im Spektrum der Beratung und Betreuung.

Mit ca. 30 Mitarbeitern und vielen ehrenamtlich Tätigen leistet er in den Bereichen der Kindertagesbetreuung, der Frühen Hilfen, einem großen Familienzentrum sowie in der Jugendhilfe bedarfsgerechte Unterstützung für die Familien.

Darüber hinaus zeichnet eine teamorientierte Zusammenarbeit mit gegenseitiger Unterstützung und flachen Hierarchien ein interessantes Tätigkeitsfeld mit verschiedenen Möglichkeiten übergreifend tätig zu werden, aus.

Für unsere neue Kita „Cornils Kinderinsel am Schlossgarten“ suchen wir für den Start der Einrichtung ein neues Team.

Die Einstellungen können voraussichtlich zum 01.07.23 und später erfolgen, so dass Sie bei den Vorbereitungen zum Betriebsstart mitwirken sowie sich als Team finden können. Konzeptionell arbeiten wir nach dem offenen Konzept nach Gerhard Regel. Bewerber, die mit den Schwerpunkten Partizipation, Bewegung, Inklusion und unserem offenen Konzept arbeiten wollen, finden hier ihren Arbeitsplatz.

Gesucht werden

**Erzieher\_innen** (TVöD SuE 8a) in Voll- und Teilzeit  
**Sozialpädagogische Assistent\_innen**

(TVöD SuE 3) in Voll- und Teilzeit

**PIA (praxisintegrierte Ausbildung)** (TVöD SuE 2- 3) in Voll- und Teilzeit

**Quereinsteiger mit pädagogischer Vorerfahrung** (TVöD SuE 2)

**Leitungsververtretung** (TVöD SuE 9) in Vollzeit

**Heilpädago\_innen** (TVöD SuE 9) in Teilzeit

**Hauswirtschaftskraft** (TVöD 2) 38 Std/Wo

zum 01.07.2023 oder später

Qualifizierte Personen mit Beeinträchtigungen finden einen barriere-reduzierten Arbeitsplatz.

Die Öffnungszeiten der Kita sind zwischen 07:00h und 17:00h per Dienstplan zu besetzen.

Sie passen zu uns als:

- engagierter, tatkräftiger und offener Mensch mit Freude an der Arbeit mit Kindern und ihren Familien
- pädagogisch ausgebildete Fachkraft mit Interesse an der Mitarbeit im Rahmen unseres Konzeptes der „offenen Pädagogik der Achtsamkeit“ nach Gerhard Regel
- kompetente Kraft mit Interesse an der inklusiven- sowie Bewegungs-Pädagogik
- teamfähige, verantwortungsbewusste und flexible Persönlichkeit

Wir bieten:

- einen interessanten Arbeitsplatz mit natur- und kulturorientierter Konzeption
- einen modernen und nachhaltigen Neubau als Betriebsort in historischer Lage
- ein freundliches und offenes Betriebsklima
- die Mitgestaltung eines achtsamen, motivierten und engagierten Teams
- Eingruppierung nach TVöD SuE
- bei der Stufenzuordnung wird die bisherige Berufserfahrung berücksichtigt
- arbeitgeberunterstützte Altersvorsorge

Ihre aussagekräftige Bewerbung senden Sie bitte per Mail an [info@kinderschutzbund-eutin.de](mailto:info@kinderschutzbund-eutin.de).

Alternativ auch postalisch an DKSB Ortsverband Eutin, Albert-Mahlstedt- Str. 28, 23701 Eutin.

# Eisenmangel – meist reicht eine ausgewogene Ernährung

**A**bgeschlagenheit, verminderte Konzentrationsfähigkeit und Blässe können Hinweise auf einen Eisenmangel sein. Weltweit ist es die Mangelkrankung, die am weitesten verbreitet ist. In Deutschland sind nach Schätzungen des Berufsverbandes Deutscher Internistinnen und Internisten etwa acht Prozent der Bevölkerung davon betroffen - vor allem Frauen im gebärfähigen Alter: Sie haben durch Menstruation, Schwangerschaft und Stillperiode einen erhöhten Eisenbedarf.

Schwangeren empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine tägliche Eisenaufnahme von mindestens 30 Milligramm und Stillenden 20 Milligramm. Da dies nicht immer allein über die Nahrung funktioniert, ist es vor allem für Schwangere oft sinnvoll, zusätzlich ein Eisenpräparat einzunehmen. Vor den Wechseljahren sollten Frauen daher 15 Milligramm Eisen am Tag zu sich nehmen, danach reichen 10 Milligramm. Männer leiden seltener unter Eisenmangel. Ihr empfohlener Tagesbedarf liegt bei 10 Milligramm.

Eisen hat eine zentrale Funktion in

unserem Körper: Es ist neben vielen anderen Aufgaben wichtig für die Bildung der roten Blutkörperchen. Deren Aufgabe ist es, den lebensnotwendigen Sauerstoff durch die Blutgefäße in die Organe und das Gewebe des Körpers zu transportieren. Ein Eisenmangel macht sich dann unter anderem durch Müdigkeit, Leistungsschwäche und Konzentrationschwierigkeiten bemerkbar. Zwar kann der Körper bei mangelnder Zufuhr von Eisen zunächst auf eigene Reserven zurückgreifen. Sind die Eisenspeicher aber erschöpft, kann es zu einer Blutarmut (Anämie) - also

einem Mangel an rotem Blutfarbstoff - kommen.

Ursachen für Eisenmangel gibt es viele: Neben einem erhöhten Bedarf während der Schwangerschaft oder einer zu geringen Aufnahme bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen können auch Blutungen aus dem Magen-Darm-Trakt dafür verantwortlich sein. Ebenso kann ein Mangel durch eine einseitige, eisenarme Ernährung hervorgerufen werden. Bei jüngeren Frauen ist vor allem die Regelblutung Auslöser. Eine ärztliche Abklärung, ob es sich um Blutarmut handelt und worin die Ursache liegt, sollte auf jeden Fall erfolgen. Normalerweise kann der tägliche Eisenbedarf über die Nahrung aufgenommen werden. Dabei nimmt der Körper Eisen aus tierischen Lebensmitteln deutlich besser als aus pflanzlichen Produkten auf. Besonders gute Eisenlieferanten sind daher

Fleisch - vor allem Schweineleber - und Wurst. Vegetarierinnen und Vegetarier sollten in ihren Speiseplan gute Eisenlieferanten einbauen. Das sind unter anderem Nüsse und Kerne, beispielsweise Pistazien, Cashewkerne und Kürbiskerne, oder auch Schwarzwurzeln und Pfifferlinge, Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, weiße Bohnen und Linsen. Dabei kommt es auch darauf an, was sonst noch gegessen und getrunken wird: Schwarzer Tee, Kaffee, Rotwein oder Milchprodukte wirken zum Beispiel eher hemmend auf die Eisenaufnahme im Körper - sie sollten also nicht zeitgleich mit eisenhaltigen Lebensmitteln konsumiert werden. Gut ist dagegen Vitamin C. Es unterstützt die Aufnahme von Eisen. Kombinieren Sie daher eisenhaltige Lebensmittel am besten mit Vitamin-C-haltigem Obst oder trinken Sie dazu ein Glas Orangensaft.

## ► Pflege – geregelt!

Das kompakte Pflege-ABC mit wichtigen Vorsorgedokumenten

Ihr kompakter Ratgeber hilft Ihnen mit leicht verständlichen Erklärungen und Beispielen durch die vielfältigen Aspekte einer Pflegesituation.

- Beantragung des Pflegegrades
- Pflegebegutachtung
- Absicherung einer ausländischen Pflegekraft
- Pflegehilfsmittel
- Befreiung von der ärztlichen Schweigepflicht
- Urlaub mit Pflegebedürftigen und weitere wichtige Themen



14,80 €

Incl. • Vorsorgevollmacht  
• Patientenverfügung  
• Betreuungsverfügung  
• und Original Organ-spende-Ausweis der BZgA

## ► Vorsorge – geregelt!

Das kompakte Vorsorge-ABC mit wichtigen Vorsorgedokumenten

Ihr Leitfaden mit Vorlagen zu allen Vorsorgedokumenten, Vollmachten und Verfügungen bis zum Testament.

Der kompakte Leitfaden „Vorsorge – geregelt!“ unterstützt Sie dabei, Ordnung in Ihre Unterlagen zu bringen und sich mit den heute nötigen Vollmachten und Verfügungen auf schwierige Lebenssituationen rechtsverbindlich vorzubereiten.

- digitaler Nachlass
  - juristische Hinweise
  - Musterbriefe
  - testamentarische Belange
  - mit Regelungen für die Beisetzung
- ...und weitere wichtige Themen



14,80 €

Incl. • Vorsorgevollmacht  
• Patientenverfügung  
• Betreuungsverfügung  
• ...und Original Organ-spende-Ausweis der BZgA

## ► Pflege und Vorsorge – geregelt!

Der kompakte und umfangreiche Pflege- und Vorsorgeleitfaden mit allen relevanten Dokumenten

...unterstützt Sie dabei, Ordnung in Ihre Unterlagen zu bringen und sich mit den heute nötigen Vollmachten und Verfügungen auf schwierige Lebenssituationen rechtsverbindlich vorzubereiten.

Sie werden Schritt für Schritt und leicht verständlich durch alle Dokumente, Vorlagen und Fragestellungen geführt.

- alle Vorausverfügungen
  - testamentarische Belange
  - digitaler Nachlass
  - juristische Hinweise
  - wichtige Gesundheitsunterlagen
  - mögliche Regelungen für die Beisetzung
- ...und weitere wichtige Themen



34,90 €

Der praktische Ordner für alle, die Ihre Unterlagen mit eigenen Dokumenten ergänzen wollen.

Diese Broschüren sowie den Ordner erhalten Sie bei uns im Verlag oder auf dem Postweg

**B**MEDIENGRUPPE  
**BURG-VERLAG**

Unsere Insel hautnah erleben  
www.fehmarn24.de  
FEHMARNSCHES TAGEBLATT

www.fehmarn24.de  
Gertrudenthaler Straße 3  
23769 Burg auf Fehmarn  
Tel. 04371 / 86 75 - 0

HEILIGENHAFENER POST  
LÜBCKENSTRASSE 11  
23774 Heiligenhafen

www.heiligenhafen24.de  
Bergstraße 35  
23774 Heiligenhafen Tel.  
04362 / 50 66 144

der  
reporter  
Eutin · Plön · Preetz

www.der-reporter.info  
Lübecker Straße 12  
23701 Eutin  
Tel. 04521 / 70 11 - 0