

VERLAGSSONDERVERÖFFENTLICHUNG

GESUND

Aktiv leben und gesund bleiben



ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG:
GESUNDBLEIBEN DURCH EINE BEWUSSTE LEBENSWEISE



PRÄVENTION UND THERAPIE:
DAS SIND DIE SPEZIALISTEN IN IHRER REGION

BMEDIENGRUPPE
BURG-VERLAG

Topfit durch die schönsten Jahre

Wie man mit 50+ die Gelenke schmerzfrei und beweglich hält

Best Ager ist längst ein geflügelter Begriff – und 50 ist das neue 30. Menschen in der zweiten Lebenshälfte fühlen sich oft viel jünger, als sie sind, und wollen ihre Zeit aktiv genießen, viel unternehmen, reisen, Hobbys nachgehen. Leider aber können sich gerade in diesem Alter die ersten „Zipperlein“ bemerkbar machen.

Zu den häufigsten Beschwerden gehört die Arthrose: Etwa jeder fünfte Erwachsene in Deutschland leidet darunter. Frauen sind öfter betroffen als Männer.

Beim sogenannten Gelenkverschleiß kommt es zu einem allmählichen Verlust von Knorpelgewebe, der bis hin zu freiliegenden Knochenoberflächen führen kann.

Arthrose ist mit Schmerzen sowie einer eingeschränkten Beweglichkeit verbunden. Deshalb kann sie die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Da Arthrose nicht heilbar ist, liegt der Schwerpunkt der Behandlung darauf, den Knorpel zu erhalten und Schmerzen zu lindern. Dazu stehen neben Physiotherapie beispielsweise

herkömmliche Schmerzmittel sowie Injektionen mit Kortison oder Hyaluronsäure zur Verfügung.

Schon bei den ersten Anzeichen wie Anlaufschmerzen oder Steifigkeitsgefühl im Gelenk sollte man dem Knorpelverschleiß gezielt gegensteuern. Der wichtigste Ansatzpunkt ist dabei regelmäßige Bewegung.

Ein guter Tipp ist es, in der Gruppe aktiv zu werden – das motiviert und hilft, bei der Stange zu bleiben.

Besonders empfehlenswert sind Low Impact-Sportarten, die wenig belasten – zum Beispiel Radfahren, Schwimmen, Walken, Gymnastik, Yoga, Tai-Chi und Einheiten auf dem Crosstrainer. Sinnvoll ist es auch, Übergewicht durch eine ausgewo-



Gemeinsam macht es mehr Spaß: Regelmäßiger schonender Sport wie Yoga oder Gymnastik ist wichtig für die Stärkung des Gelenkknorpels.

Foto: DJD/Arthrex/AdobeStock/Robert Kneschke

gene und insbesondere pflanzenreiche Ernährung zu reduzieren sowie

Fehlstellungen etwa mit Einlagen zu korrigieren. djd

► 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

BURGER 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
LIEBEN UND LEBEN

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

Strategien zum Durchstarten

Besser mit Stress umgehen – gelassener werden

Keller aufräumen, Schränke ausmisten, Schlafzimmer streichen: Je weiter das Jahr fortschreitet, desto mehr steht auf der To-do-Liste. Wollte man nicht endlich seine wichtigsten Unterlagen sortieren und sich frühzeitig um den nächsten Urlaub kümmern?

Bei vielen ist der Kalender mit beruflichen und privaten Terminen vollgestopft. Man hat viel vor – und wie immer zu wenig Zeit. Häufig fühlen wir uns deshalb gestresst und erschöpft. Was tun, um wieder gut durchstarten zu können?

Wichtig ist es, für sich Prioritäten zu setzen. Was möchte man in diesem Jahr noch unbedingt realisieren und was kann aufgeschoben werden?

Am besten erstellt man sich hierfür eine Liste. Doch sollte man dabei auch realistisch bleiben und nicht zu viel gleichzeitig anpacken wollen.

Eine wichtige Rolle, um bei der Belastung einen kühlen Kopf zu behalten und möglichst entspannt zu bleiben, spielt auch eine gesunde Ernährung – doch gerade in Stresszeiten greifen wir häufig zu den nährstoffarmen und vor allem kalorienreichen Snacks wie Schokoriegeln, Kuchen oder Chips. Mikronährstoffe wie Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe, die Körper und Geist dabei helfen, leistungsfähig zu sein, enthalten diese so gut wie gar nicht.

Bei Stress steigt der Bedarf an B-Vitaminen. Nicht umsonst werden diese als „Nerven-Vitamine“ bezeichnet. Sie sind im Körper an Nervenfunktion und -regulation beteiligt und für den Energiestoffwechsel unverzichtbar. Magnesium wiederum un-



Damit wir unter Belastung fokussiert und entspannt bleiben, benötigen Muskeln und Nerven Unterstützung.

Foto: DJD/Magnesium Diasporal/Sebastian Donath

terstützt eine normale Muskelfunktion und ist ein wichtiger Bestandteil des Energiestoffwechsels. Der Körper kann Magnesium nicht selbst bilden, sondern muss es aus der Nahrung aufnehmen.

Um genügend Kraft zu finden und den Stress loszulassen, braucht es zudem Phasen der Erholung. Eine Joggingrunde um den Block, ein Kaffeeeklatsch mit

einer Freundin oder eine kurze private Tanzeinlage im Wohnzimmer zur Lieblingsmusik – das kann beispielsweise in akuten Stresssituationen dabei helfen, den Kopf freizubekommen. Noch besser ist es, ein Hobby oder einen Sporttermin fest in den Terminkalender zu übernehmen. So kann man im Alltag immer wieder Erholung finden. *djd*

Von Räusperzwang bis Magenschmerz

Wie sich Sodbrennen äußern kann und was sich dagegen tun lässt

Brennen in der Speiseröhre, saures Aufstoßen, Druckgefühl im Brustbereich – wer darunter leidet, weiß jetzt sofort, wovon die Rede ist: Sodbrennen. Wie eine aktuelle Umfrage zeigt, ist das keine Seltenheit. Tatsächlich leiden 61 Prozent regelmäßig darunter – mindestens einmal im Monat bis wöchentlich. Fünf Prozent sind sogar chronisch betroffen. Und besonders in der kalten Jahreszeit hat das Feuer in der Brust dank oftmals schwerer Kost Hochsaison. Hinter den Beschwerden kann eine Refluxerkrankung stecken. Davon spricht man, wenn saurer Mageninhalt zurück in die Speiseröhre fließt, woran häufig ein zu schwacher Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre schuld ist. Typische Anzeichen sind dann Schmerzen hinter dem Brustbein und sogar Entzündungen, die im Verlauf auftreten können.

Allerdings lassen sich nicht alle Symptome eindeutig zuordnen. So bemerkt fast jeder zweite Befragte ein diffuses Völlegefühl, 43 Prozent spüren Magendruck oder Magenschmerzen, 27 Prozent haben Mundgeruch, 22 Prozent leiden an Übelkeit. Auch Beschwerden, die man gar nicht damit in Verbindung bringen würde, sondern eher mit einer Erkältung, können auf Reflux hinweisen.

Bei 34 Prozent treten beispielsweise Heiserkeit oder Schluckbeschwerden auf, die oft zu Räusperzwang führen. 27 Prozent leiden unter Husten, manchmal verbunden mit Atemnot oder Asthma. So unterschiedlich die Beschwerdebilder, so dringend ist Abhilfe gewünscht. In schweren Fällen kommen



Sodbrennen äußert sich meist durch ein unangenehmes Brennen hinter dem Brustbein.

Foto: DJD/DR. KADE/Natdanai Pankong/123RF

Protonenpumpenhemmer (PPI) zum Einsatz, oder der Schließmuskel muss operativ verstärkt werden. Zur Behandlung von akutem und leichtem Sodbrennen infolge eines Refluxes stehen gut verträgliche Medikamente rezeptfrei zur Verfügung. Diese binden überschüssige Magensäure und stabilisieren den pH-Wert im normalen Bereich – selbst wenn der Körper erneut Magensäure produziert.

Die Wirkweise kommt Betroffenen vor allem beim oder nach dem Essen zugute, da eine erneute Sodbrennenwelle verhindert wird. Gerade im Hinblick auf üppige Speisen ist dies ein Vorteil. Denn wie die Umfrage gezeigt hat, sind besonders Klassiker wie

Bratengerichte, Kartoffelsalat und Würstchen, Kuchen, Pommes frites, Schokolade und Alkohol die häufigsten Sodbrennen-Auslöser. *djd*

Jetzt neu in Malente

Die Schönheitslounge

**Damenfriseur • Herrenfriseur
Naturkosmetik • Geschenkartikel**

**Waschen - schneiden - fönen 38,- €
Perücken, auch für Chemopatienten
(alle Kassen zugelassen)**

**kosmetische Behandlungen
von klassischen Reinigungen bis
hinzu modernsten Verfahren.**

**Hyaloron Pen für volle Lippen,
gepolsterte Falten oder
betonte Wangenknochen.**

**Permanent Make up / Microblading
Schröpfen**

**Lassen Sie sich beraten, wir analysieren
Ihre Haut und finden die für Sie
perfekten Behandlungsverfahren.**

Bahnhofstraße 10 • Malente

Tel. 04523 / 2039962

Mobil: 0157 / 80584730

belginballhausen1995@outlook.de

Gute Heilungschancen bei früher Diagnostik

Die AOK NordWest appelliert: Frauen und Männer sollten unbedingt die Chance der frühen Diagnostik nutzen und einen Termin zur Krebsvorsorge vereinbaren. „Denn wenn Krebs frühzeitig erkannt wird, bestehen gute Heilungschancen“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch.

Nach einer aktuellen Auswertung nutzte in 2022 nicht einmal jeder sechste Mann und jede dritte Frau die Krebs-Früherkennungsuntersuchung. Die Teilnahme an den kostenfreien Krebs-Früherkennungsuntersuchungen im Kreis Plön liegt immer noch auf einem viel zu niedrigen Niveau. „Die Inanspruchnahme ist

nach wie vor zu gering“, so Wunsch. Es sei wichtig, die Termine unbedingt wahrzunehmen und ausgefallene Termine schnellstens nachzuholen. Durch die Krebsvorsorge ist es möglich, bereits Frühstadien von Krebs zu erkennen. Durch eine frühe Diagnostik bestehen gute Heilungschancen. Die gesetzlichen Früherkennungs-



Im Kreis Plön ist bei der Inanspruchnahme der Krebsvorsorge noch viel Luft nach oben.

Foto: AOK/Colourbox/hfr



Wenn Krebs frühzeitig erkannt wird, bestehen gute Heilungschancen. Daher sollten Frauen und Männer im Kreis Plön die Chance der frühen Diagnostik nutzen.

Foto: AOK/Colourbox/hfr

untersuchungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen für ihre Versicherten vollständig bezahlt. Mit der Kampagne „Deutschland, wir müssen über Gesundheit reden“ hat die AOK das Thema Krebs-Früherkennung noch stärker in den Fokus der Öffentlichkeit gebracht mit dem Ziel, die Menschen zu motivieren, die gesetzlich vorgesehenen Untersuchungen wahrzunehmen. „Mit umfassenden Kommunikationsmaßnahmen wollen wir einen Anstoß geben,

einen Termin beim Arzt oder bei der Ärztin zu vereinbaren und versäumte Untersuchungen nachzuholen“, erklärt Wunsch. Dazu habe die AOK mit dem „Vorsorg-O-Mat“ ein Online-Angebot entwickelt, das die wichtigsten Fragen zur Krebsvorsorge beantwortet und anzeigt, wann die nächsten Krebs-Früherkennungsuntersuchungen anstehen.

Alle Informationen zum „Vorsorg-O-Mat“ sind im Internet unter www.aok.de/vorsorgomat zu finden.

Trendwende beim Rauchen

Junge Menschen greifen öfter zur Zigarette – und wissen zu wenig über die Risiken

Jahrelang war die Zahl jugendlicher Raucherinnen und Raucher rückläufig. Doch nun zeigt sich eine Trendwende: Junge Menschen greifen wieder vermehrt zur Zigarette. Bei der „Deutschen Befragung zum Rauchverhalten“ (DEBRA) gaben 15,9 Prozent der 14- bis 17-Jährigen und sogar 40,8 Prozent der 18- bis 24-Jährigen an, aktuell zu rauchen. Über die Gründe für diese Entwicklung gibt die Befragung keine Auskunft, aber möglicherweise trägt dazu auch ein geringeres Risikobewusstsein bei. Der aktuelle Sanofi Gesundheitstrend zeigt jedenfalls, dass

nur 82 Prozent der 18- bis 49-Jährigen wissen, dass aktives Rauchen Lungenkrebs auslösen kann. In der Altersgruppe ab 50 Jahren sind darüber 97 Prozent informiert. Beim Risikofaktor Passivrauchen zeigen sich ähnliche Wissensunterschiede. Angehörige medizinischer Fachkreise sehen dies mit Sorge, denn Tabakkonsum ist die Nummer eins der Lungenkrebsursachen – etwa 80 bis 90 Prozent der Erkrankungen lassen sich darauf zurückführen. Umgekehrt bedeutet dies, dass 10 bis 20 Prozent aller Fälle nichts mit Rauchen zu tun haben. Es gibt sogar



Vier von zehn jungen Menschen zwischen 18 und 24 rauchen. Erstausnahme vielen ist dabei die Lungenkrebsgefahr nicht bewusst.

Foto: DJD/Sanofi/Getty Images/Miodrag Ignjatovic

noch deutlich weniger Bescheid. Insgesamt waren die Risikofaktoren den über 50-Jährigen häufiger bekannt als den 18-49-Jährigen. Ein etwas anderes Bild ergibt sich bei der Bekanntheit von Lungenkrebs-Symptomen, zu denen anhaltender Husten, blutiger Auswurf,

Hinweise darauf, dass dieser Anteil zunimmt. Mögliche Auslöser sind dann beispielsweise ungünstige Umwelteinflüsse wie Asbest, Dieselabgase, Feinstaub oder das natürlich vorkommende radioaktive Edelgas Radon.

Auch Infektionskrankheiten, vor allem Tuberkulose, sowie die Erbanlagen können eine Rolle spielen. Hier zeigen sich bei den Befragten im Gesundheitstrend größere Wissenslücken. Fast jeder Fünfte wusste nicht, dass die genannten Luftschadstoffe Lungenkrebs verursachen können. Über die Bedeutung von Genetik, Infektionen und Radon wussten

Atemnot, Brustschmerzen, geschwollene Fingerendglieder (Trommelschlegelfinger), Fieber, Gewichtsverlust, Schwäche, Knochenschmerzen und Nervenstörungen gehören. Hier waren die jüngeren Menschen besser informiert als die über 50-Jährigen, bekannt waren vor allem die direkt mit den Atemwegen zusammenhängenden Symptome. Da Lungenkrebs sich häufig für lange Zeit unbemerkt ausbreitet, ist es wichtig, mögliche Anzeichen früh zu erkennen und ärztlichen Rat einzuholen. Denn je früher die Erkrankung erkannt wird, desto besser ist sie behandelbar.

djd

INSTITUT MUTIGE SCHRITTE

Supervision | Coaching | Beratung



www.ims.coach

IMS - INSTITUT MUTIGE SCHRITTE

Coach Yildiz Schulz

Neverstorfer Straße 24 | 24321 Lütjenburg

Tel.: 0159 - 0479 0035 | office@ims.coach

Fersensporn – und jetzt?

Das Sanitätshaus am Löwen in Preetz bietet eine kostenlose Fußsprechstunde an

Wenn mit jedem Schritt der Fuß schmerzt, heißt die Diagnose oft „Fersensporn“. Im Sanitätshaus des GZL am Löwen in Preetz haben die Fachleute mit diesem Problem immer häufiger zu tun. „Der Fersensporn verursacht akute Schmerzen im Fersenbereich, die sich bis zum Kopf hochziehen können“, berichten Tanja Alexandré und Martin Klingebiel aus der Schuhorthopädie und deuten damit an, welche Qualen mit diesem Leiden einhergehen können. Auf Rezept des Arztes fertigen sie individuelle Einlagen, die Hilfe versprechen.

Der Fersensporn bildet sich am Ansatz des Fersenbeins. Es handelt sich um eine dornartige knöcherne Ausbuchtung, die aufs Bindegewebe drückt und an der Plantarfaszie, der Sehnenplatte an der Fußsohle, eine chronische Entzündung hervorruft. Ursache können Fußfehlstellungen oder falsches Schuhwerk sein, aber auch Überlastung und Trainingsfehler können einen Fersensporn begünstigen. „Im Grunde kann ihn jeder bekommen. Manche Patienten ärgert er, andere nicht“, sagt Tanja Alexandré. Individuell angepasste Einlagen helfen, den Schmerz zu reduzieren und sorgen an den richtigen Stellen für Entlastung. Mit Handwerkskunst

und Erfahrung entwickeln die Preetzer Orthopädienschuhtechniker diese Einlagen. Darüber hinaus verspricht eine von Medizinern durchgeführte Stoßwellentherapie Erfolg. Außerdem werden Bewegung sowie Dehnungsübungen, die Sehnen und Wadenmuskulatur stärken, empfohlen.

„Was und wie gedehnt werden sollte, erfahren Interessierte von uns. Wir haben einen kleinen Ratgeber zusammengestellt und verraten Tipps und Tricks auch in unserer kostenlosen Fußsprechstunde, die immer montags von 14 bis 16 Uhr stattfindet“, so Schuhmachermeisterin Tanja Alexandré. Diese Sprechstunde kann jeder besuchen, der Probleme mit den Fü-



Orthopädieschuhmachermeister Martin Klingebiel und Schuhmachermeisterin Tanja Alexandré aus der GZL-Schuhorthopädie bieten eine Sprechstunde rund um den Fuß an.

Foto: Graap

Ben hat. „Wir schauen uns die Füße an und besprechen, was machbar ist, ob Hilfsmittel infrage kommen oder vielleicht eine Fußpflege angebracht ist. Dabei werfen wir auch einen Blick aufs Schuhwerk und erläutern, worauf hier besonders zu achten ist. Schuhe dürfen nicht zu groß oder klein sein. Sie müssen gut sitzen und dem Fuß Halt geben“, ergänzt Orthopädieschuhmachermeister Martin Klingebiel. Auf jeden Fall sollten sich Menschen, die an Fußbeschwerden leiden, frühzeitig Rat einholen und sich nicht mit einem „Das wird schon wieder“ begnügen. Gerade bei einem diabetischen Fuß wäre das fatal.

Für die kostenlose Fußsprechstunde im Sanitätshaus am Löwen, Markt 10, in Preetz ist eine Anmeldung unter Telefon 04342-715561 oder online auf www.gzl.de erforderlich. vg

So lecker ist gesund!

Auberginen mit Salat - Rezept für 4 Portionen

Für die Auberginen: • 4 große Auberginen, längs halbiert - nicht geschält • 2-3 Zwiebeln, halbiert und in Scheiben geschnitten • ca. 200 g Champignons, in Scheiben • 1 Spitzpaprika, klein gewürfelt • 1 mittelscharfe Chilischote, entkernt, gehackt (alternativ: 1 flacher TI Chiliflocken) • Kräuter, frisch gehackt, zum Beispiel Majoran und Petersilie (alternativ: Getrocknete, zum Beispiel Kräuter der Provence) • 6 - 8 Zehen Knoblauch, gehackt • 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin) • TL gemahlener Zimt • Öl • 4 Fleischtomaten, klein gewürfelt • 200 g Käse, gewürfelt/ zerkleinert (Sorte nach Belieben: zum Beispiel aus der Salzlake, Schnittkäse oder nach Mozzarella-Art hergestellter Käse) • Salz, Pfeffer • 100 g gehobelter Käse (beliebig - zum überbacken)

Für den Salat: 1 Romana, in Streifen geschnitten • 1 rote Zwiebel, halbiert in dünne Ringe geschnitten • 1 rote Spitzpaprika, in Streifen geschnitten • Himbeeressig oder Balsamico • Rapsöl (kaltgepresst) • Senf • 1/2 mittelscharfe Chilischote, entkernt, gehackt (alternativ: 1/2 flacher TI Chiliflocken) • Frische Petersilie und Majoran, grob gehackt

Zubereitung: Auberginen längs halbieren, dann so aushöhlen, dass ein zentimeterdicker Rand bleibt. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Den Ofen

auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Pilze und Paprika andünsten, dann die Auberginenwürfel und Chili dazu geben und 5 Minuten mitgaren. Mit Gewürzen kräftig würzen und 2 Minuten weiterdünsten. Tomaten und Käse, Kräuter und Knoblauch untermengen. Die Mischung in die Auberginenhälften füllen und diese auf ein Blech mit Backpapier setzen. Auberginen rund 25 Minuten im Ofen backen, ihre Konsistenz sollte weichschmelzend sein. Herausnehmen, mit Käse bestreuen. Die Auberginen 3 Minuten bei Resthitze backen, bis der Käse verläuft (Sortenabhängig: Parmesan etwa hat mehr Aroma, wenn er etwas weich geworden ist, nach rund 1 bis 2 Minuten). Die gegarte Aubergine kann normalerweise mit Schale verzehrt werden. Wer empfindlich ist, löffelt sie einfach aus.

Salatzubereitung: 2 - 3 EL Essig in eine Salatschüssel geben. Unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen tröpfchenweise Rapsöl einträufeln, so dass eine Emulsion entsteht. Etwas Senf dazu geben (1 - 2 EL, beliebig), dabei weiterschlagen. Die Zwiebelringe, Paprikastreifen, Chili und Kräuter untermengen. Die vorbereiteten Romanablätter auf Tellern oder in Salatbowls anrichten und die Sauce darüber verteilen.

Rezept: Lotta Schneider

FERSENSPORN - und jetzt?

Fußsprechstunde
montags 14 - 16 Uhr
Bitte Termin vereinbaren!

Sanitätshaus am Löwen
Markt 10
24211 Preetz
Tel.: 04342 / 71 55 61
www.GZL.de

Physiotherapie-Praxis

M. Klein-Manowski

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



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!

Parkinson: Was Physio- und Ergotherapie bewirken können

Das Parkinson-Syndrom gehört weltweit zu den häufigsten Krankheiten des Nervensystems. Es werden vermehrt Nervenzellen zerstört, als Folge können Informationen nicht mehr ans Gehirn weitergeleitet. Die Erkrankung beginnt häufig zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr, die Ursache ist meist unbekannt. Nur selten entwickelt sich die Krankheit aufgrund von Ablagerungen in den Hirngefäßen.

Anfangs treten oft unspezifische Symptome auf, wie zum Beispiel Muskelschmerzen, Zittern, Missempfindungen und Gleichgewichtsstörungen. Aber auch depressive Verstimmungen und ein unruhiger Schlaf sind typisch für den Beginn der Erkrankung. Erst später entwickeln sich die charakteristischen Hauptsymptome, die viele Menschen mit Parkinson in Verbindung bringen. Dazu zählen Bewegungsarmut und Steife, starre Mimik, kleinschrittiger Gang und eine leise monotone Stimme. Die Reflexe sind beeinträchtigt und führen zu Gleichgewichtsproblemen bis hin zum Sturz. Im späten Stadium haben viele Parkinson-Patienten eine gebückte Haltung und einen schlurfenden Gang. Betroffenen fällt es schwer, Bewegungen zu starten oder zu stoppen.

„Beim Verdacht auf Parkinson ist es unerlässlich, einen Neurologen aufzusuchen. Dieser führt eine Anamnese durch und veranlasst bildgebende Verfahren“, betont die Eutiner Physiotherapeutin Melanie Dettmann und führt aus: „Parkinson ist nicht heilbar und bedarf medikamentöser Einstellung. Zusätzlich ist eine kontinuierliche Physio- und Ergotherapie notwendig“, so Dettmann. Parkinson-Patienten können sich im Laufe der Erkrankungen immer schlechter bewegen, sie werden steif. Hier setzt die Physiotherapie mit gezielten Gleichgewichts- und Koordinationsübungen an. Die Therapeuten führen Sturzprophylaxen, Bewegungs- und Dehnübungen durch. Speziell in der Ergotherapie werden gezielte Mobilisation für die Hände ausgeübt, um Gelenksteife



Parkinson-Patienten leiden unter zunehmenden Bewegungseinschränkungen, eine gezielte Physiotherapie kann die Beschwerden mildern. Foto: freepik

und Zittern zu therapieren. Dabei werden insbesondere Feinmotorik und Geschicklichkeit sowie alltagsrelevante Funktionen trainiert. Der Patient sollte weiterhin aktiv am Leben teilnehmen und Sport ausüben – wie zum Beispiel Walken und

Schwimmen. Mithilfe von Medikamenten und Therapie lässt sich die Erkrankung gut in den Griff bekommen. Die Therapien helfen, Selbstständigkeit und Lebensqualität so lange wie möglich aufrechtzuerhalten. t/aj

Immer ausreichend trinken

Flüssigkeitsmangel kann Demenzererscheinungen verstärken

In der warmen Jahreszeit erhöht sich für ältere und kranke Menschen das Risiko, von einem schwerwiegenden Flüssigkeitsmangel betroffen zu sein. Bei Menschen, die an einer Demen-

zerkrankung wie Alzheimer leiden, ist diese Gefahr umso höher, da ihnen nach und nach die geistigen und körperlichen Fähigkeiten verloren gehen, die für die Nahrungs- und Getränke-

aufnahme notwendig sind. Sie vergessen oder verweigern schlicht das Trinken.

„Besonders diejenigen laufen Gefahr zu dehydrieren, die nicht in einem pflegerischen Umfeld leben, sondern ihren Alltag noch weitgehend allein bestreiten“, so Dr. Stefan Koch vom Forum Trinkwasser e. V. Sinkt aber die Wassermenge im Körper, die zur Aufrechterhaltung der Vitalfunktionen notwendig ist, kommt es zu schwerwiegenden Folgen. Schon eine Unterversorgung von zwei Prozent kann zu Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel und Konzentrationsstörungen führen. Sinkt der Wassergehalt im Körper um mehr als fünf Prozent, kommt es zu Verwirrtheit, Desorientierung und einer Einschränkung der kogniti-

ven Leistungen. Da diese Symptome gemeinhin auch in der Demenz auftreten, werden sie oft fälschlicherweise der Krankheit zugeschrieben, obwohl sie diese nur verstärken.

Koch betont, wie wichtig es deshalb für Angehörige und Betreuende sei, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten und diese mit geeigneten Maßnahmen zu unterstützen: „Das kann das Färben von Getränken mit Trauben- oder Holundersaft sein, je nach Geschmackspräferenzen auch das Süßen, das Orientieren an den Vorlieben des Kranken, auch wenn sie nicht in das gewohnte Mahlzeitschema passen, das Führen eines Trinkprotokolls, aber vor allem auch gemeinsames Essen und Trinken mit ausreichend Zeit.“

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



Nicht krank zur Arbeit!

Triefende Nase, Husten, Kopfschmerzen, Fieber – die Krankheitswelle hat in der kalten Jahreszeit Deutschland im Griff. Arbeitnehmer stellen sich häufig die Frage, ob sie trotzdem zur Arbeit gehen oder sich krankmelden sollen. Arbeitsmediziner von DEKRA empfehlen hier dringend: Beschäftigte sollen nicht krank zur Arbeit gehen!

Grundsätzlich müssen Arbeitnehmer eigenverantwortlich einschätzen, ob sie bei Arbeitsantritt in der Lage sind, die betreffende Tätigkeit auszuüben. Bemerkt der Chef, dass der Arbeitnehmer durch seine Arbeit nicht sachgerecht und sicher ausüben kann, darf der Arbeitgeber im Rahmen seiner Fürsorgepflicht den Arbeitnehmer nach Hause schicken. „Wer arbeitsunfähig ist, wer mit Kopfschmerzen und triefender Nase an den Arbeitsplatz geht, tut sich selbst und seinen Kollegen im Betrieb keinen Gefallen“, warnt Dr. Jana Kreß, Leitende Betriebsärztin bei DEKRA. „Wer krank ist, sollte nicht mit letzter Kraft zur Arbeit kommen“, so lautet ihr Ratschlag für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz.

Eigenverantwortung der Arbeitnehmer

Klingt der Infekt nach einer Krankschreibung schneller ab als erwartet und fühlt sich der Arbeitnehmer wieder fit, stellt sich die Frage: Dürfen Mitarbeitende schon wieder zur Arbeit, obwohl noch eine Krankschreibung vorliegt? Arbeiten trotz Krankschreibung ist erlaubt, denn eine Krankschreibung stellt kein Arbeitsverbot dar. In einem solchen Fall ist der Angestellte weiterhin unfall- und krankenversichert. Eine Gesundheitschreibung ist nicht erforderlich. Arbeitsmediziner von DEKRA warnen

allerdings grundsätzlich davor, die Gründe für eine Krankschreibung auf die leichte Schulter zu nehmen. DEKRA Medizinerin Dr. Kreß betont die Eigenverantwortung von Arbeitnehmenden bei der verfrühten Rückkehr an den Arbeitsplatz: „Sie müssen realistisch einschätzen, ob sie bei einem vorzeitigen Arbeitsantritt dem Betrieb, sich selbst sowie den Kolleginnen und Kollegen helfen oder ob sie mehr Schaden anrichten, weil sie noch nicht vollumfänglich genesen sind.“ Eine Verbreitung von Infektionserregern unter Kollegen wäre für alle Beteiligten kontraproduktiv.

Medikamente können die Reaktionsfähigkeit einschränken

Besonders in der Pflicht sind alle Beschäftigten, die bei ihrer Tätigkeit eine Maschine bedienen oder ein Fahrzeug führen. Ist die Einnahme eines Medikaments erforderlich, kann dies die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit einschränken. In solchen Fällen besteht unter Umständen

den eine erhöhte Unfallgefahr. Der behandelnde Arzt ist verpflichtet, den Patienten auf solche möglichen Nebenwirkungen hinzuweisen. Bei Verordnungen ist es sinnvoll, sich beim Arzt oder in der Apotheke zu informieren, wie lange nach Absetzen eines entsprechenden Medikaments mit Nachwirkungen zu rechnen ist. Für die jährliche Grippewelle verwei-

sen die Arbeitsmediziner von DEKRA auf die gängigen Verhaltensregeln, die zur Vermeidung von Infektionen beitragen können, wie etwa: große Menschenmengen meiden, Abstand halten, in die Ellenbeuge zu niesen und sich regelmäßig die Hände zu waschen. Und wer Krankheitssymptome verspürt, möge zu Hause bleiben.



Wer krank ist, sollte zum Arzt gehen – nicht zur Arbeit.

Foto: DEKRA

Ja sagen zum Nein sagen Grenzen setzen ist wichtig für Wohlbefinden und Selbstwertgefühl

Viele kennen das: Man hat zu einer Aufgabe, einem Termin oder ähnlichem zu schnell Ja gesagt und merkt erst später, dass man dafür eigentlich keine Zeit, Lust oder Energie hat.

Trotzdem beißt man sich dann durch und schwört sich, es beim nächsten Mal besser zu machen. Menschen fällt es häufig schwer, in solchen Situationen eine ablehnende Haltung zu zeigen. Zu hoch sind Leistungsdruck oder soziale Konventionen. Dabei ist es wichtig, seine persönlichen Ressourcen und Grenzen zu kennen – und dies

auch zu kommunizieren. Ansonsten drohen Überlastung und mitunter sogar Respektverlust. Daher sollte man sich für jede Entscheidung etwas Zeit nehmen und sich fragen, wie die individuelle Leistungsfähigkeit gerade aussieht. Generell sollte jeder sich bewusst machen, dass man nicht alles immer schaffen muss. Es ist keine Schande, etwas nicht zu wissen oder bewältigen zu können. Es kommt nur darauf an, dies klar zu äußern und Hilfe einzufordern. Das signalisiert die Bereitschaft, etwas Neues zu lernen, zeigt aber auch Grenzen auf.

Qualität hat einen Namen

Kennen Sie schon unsere Rindfleischprodukte?

Aus unserer Theke empfehlen wir Ihnen verschiedene Spezialitäten – hergestellt aus reinem Rindfleisch.

Zum Belegen aufs Brot, als Snack oder für Pfanne und Grill – es ist für jeden etwas dabei. Für die Herstellung verwenden wir Rapsöl.

Das Rindfleisch stammt aus Ihrer Nachbarschaft.

Sprechen Sie uns gerne an, wir freuen uns auf Sie.





Langenrade 4 • 24326 Ascheberg • Tel. 0 45 26 / 85 70

Öffnungszeiten: **Donnerstag** 8.00 - 13.00 Uhr
Freitag 8.00 - 13.00 Uhr
Samstag 15.00 - 18.00 Uhr
8.00 - 13.00 Uhr

Dorfstraße 27 • 24236 Kalübbe • Tel. 0 45 26 / 14 04

Öffnungszeiten: **Montag** Ruhetag
Dienstag 8.00 - 13.00 Uhr
Mittwoch 8.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag 8.00 - 13.00 Uhr
Freitag 8.00 - 13.00 Uhr
Samstag 15.00 - 18.00 Uhr
8.00 - 13.00 Uhr

Wir bilden aus!



www.fleischer-mit-herz.de

„... Vorbei an Farrenkräutern wob der Eppich ...“

Was ist Eppich? Theodor Storm hat das Wort als etwas Geläufiges verwendet. Diese kleine Exkursion auf seinem „Waldweg“ folgt abschweifenden Pfaden, von seiner Dichtung hin zu pflanzenkundlichen Blickpunkten, die neben der Spur Giftiges und Gesundes in Speisen und überlieferter Spökelei beleuchten. Die erlesene Recherche spinnt den roten Faden durch eine vielfältige Eppich-Welt.

„Eppich“ meint nicht immer Gleiches. Efeu, Liebstöckel, Alisander, Echter Sellerie – alles Eppich. Sogar die ganz profane Petersilie kommt infrage. Ein Küchen-, Zauber- und Arzneikraut. 2023 war sie „Giftpflanze des Jahres“ – die Samen der Petersilie sind giftig. Aber auch Efeu ist es: Er war 2009 die „Arzneipflanze des Jahres“. Mit Blick auf Theodor Storms Vergleich vom gewobenen Teppich passt Efeu gut ins Bild. Petersilie, Sellerie sowie die meisten anderen Doldenblütler eher nicht. Doch es gibt Ausnahmen.

Um über Storms Wald- nicht auf den Holzweg zu kommen: Es gibt Sellerie- verwandte Wildformen, deren Wuchs wie Efeu kriechend ist. So ermöglicht sich eine Pflanze das Fortkommen und ihre Ausbreitung am Standort. Kriechender Sellerie wächst bevorzugt in Küstennähe. Sofern der Ort sonnig, ab und an beweidet und bodenfeucht ist, kann sich die konkurrenzschwache Art am Platz behaupten. Es ist ein Kraut der Salzwiesen, das mitunter auch als Sumpfsellerie bezeichnet wird. Als Doldenblütler gehört das Gewächs in den riesigen Verwandtschafts-Pool von Petersilie und Co. So wie Liebstöckel, Engelwurz, Anis und Echter Koriander, Karotten, Knorpel- und Wilde Möhre, Bischofskraut und Wiesen-Bärenklau. Kriechender Sellerie: Nicht nur in Schleswig-Holstein ist er fast ausgestorben. In Storms Jargon „Teppich webend“ wie sein Eppich-Kollege Efeu könnte er, als „XXL“-Entwässerungsmaßnahmen im Rahmen der „Flurbereinigung“ noch kein Thema waren, flächendeckende Bestände

gebildet haben. So auch um die „graue Stadt am Meer“ an der Westküste, wo Theodor Storm zu Hause war. Während man im hügeligen Binnenland am Grund eines bewachsenen Walls Efeu als verbreiteten bodendeckenden Bewuchs erwarten könnte, hat Storm als Bewohner des wasserreichen Marschlandes vielleicht den Kriechenden Sellerie als Eppich vor Augen gehabt, als er den „Waldweg“ dichtete. Vielleicht aber auch Efeu, der auf früher bewaldeten Geestbereichen zurecht kommen konnte. Eine Pflanze, die im Althochdeutschen Ebihouwi, Ebhouwe, Ebah oder Ebboum hieß und aus dem Mittel- sowie dem Frühneuhochdeutschen als Epheu im Sinne von Ep-Heu überliefert ist, das als Laub-Heu verstanden werden kann. Mitunter kursierte sie als Boumwinde, Rähheu und Iwlof sowie in in verschiedenen Mundarten als Ebsch, Ewek, Ebich, Eppe und Eppich durch die deutschsprachigen Gebiete. Ivy heißt sie in England.

Im 17. Jahrhundert erst kam Efeu alias Ep-Heu zum „f“. Angeblich durch eine Fehldeutung, die die ph-Schreibung als gesprochenes „f“ identifizierte. Was nahelegt, dass das Abrupfen der Blätter zur Laubheu- also Tierfuttergewinnung dem Schreibenden wohl nicht (mehr) geläufig war. Doch genau das war eine der Verwertungen dieser Pflanze.

Vielleicht kannte er sie als Waschmit-



Die Möhrenblüte ...

tel? Neben Seifenkraut und Rosskastanien fand nämlich auch „Epheu“ als Textilienwaschmittel Verwendung. Darüber hinaus war das Gewächs – wegen der Saponine als waschaktiven Substanzen (lateinisch „sapo“ – Seife) – auch medizinisch in Gebrauch.

Saponine lösen den Schleim, weshalb Efeu sogar heute Bestandteil bestimmter Arzneien zur Behandlung von Atemwegserkrankungen ist. In der Antike sollen die Blätter und Beeren zur Herstellung von Schmerzmitteln und Salben verwendet worden sein.

Dennoch ist die Nutzpflanze leicht giftig und nichts für den Verzehr, zumal die Beeren nicht. Der Saft der frischen Blätter kann bei Kontakt Hautreaktionen auslösen.

Wegen ihres immergrünen Laubes war die Pflanze Sinnbild ewigen Lebens. Als alte Bäume umschlingender, hohes Mauerwerk und Wälle



...erweist sich bei näherem Hinsehen als Insektenbuffet...

begründender Emporkömmling stand Efeu für Freundschaft und Treue. Frühchristliche Darstellungen von Efeublättern im Zusammenhang mit der Bestattungskultur deuten auf die Wertschätzung und große Aussagekraft als Symbolpflanze.

Dem Begriff Eppich wird die lateinische Bezeichnung Apium zugrunde gelegt, die ihrerseits aus Apis, Biene, gebildet wurde. Apium alias Eppich weist auf die Bevorzugung durch Bienen hin. Diese Beobachtung kann man zwar auch an anderen Spezies machen. Aber vielleicht haben die mittelalterlichen Erfinder des Eppich-Begriffs zwischen Bie-

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

Miteinander reden können in der Partnerschaft

Oft hakt in Beziehungen, weil die Kommunikation zwischen den Partnern schief läuft. Missverständnisse und Vorwürfe häufen sich. Ein Geheimnis ist die unterschiedliche Kommunikation von Frauen und Männern. Richtiges Zuhören ist die Basis für Verstehen, gelingende Kommunikation und Probleme in der Partnerschaft gemeinsam lösen zu können.



Ralf Wallner, Heilpraktiker für Psychotherapie und Paarberater in Braak, begleitet Paare beim Klären von Beziehungsproblemen und bietet Workshops an.

beziehungssinn.jimdo.free.com
Termin via: rw_online@web.de





... voller Winzlinge

Fotos: Schneider

nen- und Schwebfliegenarten (die ähnlich aussehen) nicht so genau unterscheiden können – nach dieser Hypothese könnte ein geflügelter Massenandrang unter dem Schema Bienenanflug durchaus fehlinterpretiert worden sein.

Der Apis-Bienenbezug trifft auf Efeu zu. Allerdings kann erst die Altersform der Pflanze Blüten entwickeln. Die Jugendform wächst blütenlos im lichten Schatten. Erst wenn sie es geschafft hat, die Wipfel hoher Bäume (oder andere Stützen) zu erklimmen, kann sie eine volle Lichtausbeute für die Photosynthese nutzen und ihre energiereichen Blüten voller Pollen und Nektar ausbilden. An warmen Herbsttagen wimmelt es dort von (Wild-)Bienen, Schwebfliegen und Faltern.

Da Efeu so spät im Jahr blüht, somit vor dem Winter als Nahrungsquelle zur Verfügung steht, ist der ökologische Wert besonders hoch. Die im Winter reifenden Efeubeeren ernähren Vögel. Im Dickicht des immergrünen Laubes finden Tiere und Insekten Wetterschutz und Deckung.

Wie zum Efeu, passt die Verbindung zur Biene zu den anderen Arten, die als Eppich bezeichnet wurden. Sellerie, Petersilie, Alisander und Liebstöckel wurden als Gemüse aber auch aus medizinischen Gründen geschätzt. Zum Beispiel als Potenzmittel: Sellerie und Petersilie etwa wurde

eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt. Letztere helfe „dem Manne aufs Pferd, den Frauen unter die Erde“, so die Überlieferung zum Gebrauch der Pflanze.

Im Zusammenhang mit Alisander alias Gelbdolde alias Smyrnerkraut taucht der Pferdebezug ebenfalls auf: So heißt das Gewächs auch Pferdeeppich. Ob das Wort einem sexualisierten Sprachduktus des Mittelalters entsprungen ist, muss offen bleiben. Die verwandte Petersilie jedenfalls scheint in anzüglicher Sprache mitunter als „Stehsalat“ und „Geilwurz“ bezeichnet worden zu sein (Quelle: Museum für Verhütung und Schwangerschaftsabbruch).

Petersilie war unter anderem als Steineppich bekannt. Zugrunde liegt den beiden Namen – „Petersilie“ und „Steineppich“ – das griechische „Petrose-linon“. Dabei steht „Petros“ für Stein, „Selinon“ für Eppich. Weitere Namen lauteten Peterle und Silk oder auch Felsensilge, in England Parsley, in Frankreich Persil – nicht zu verwechseln mit einem bekannten Waschmittel, dessen Name auf seine Zutaten Natrium-Perborat – zum Bleichen – und Natrium-Silikat – zum Lösen von Schmutz – zurückzuführen ist. Waschmittel der vergangenen Jahrhunderte waren aber saponinhaltige Pflanzen wie Rosskastanie, Efeu und Seifenkraut...

Dass die Petersilie Frauen tatsächlich

ins Grab bringen konnte, war den giftigen Eigenschaften ihrer Samen geschuldet. Weshalb sie auch für zauberische Bräuche und Spökelei Bedeutung hatte. Ihre abortisierende Wirkung nutzten Frauen, um ungewollte Schwangerschaften zu beenden. So seien nach Angaben des Museums für Verhütung und Schwangerschaftsabbruch sogenannte „Female Pills“ noch im 19. und 20. Jahrhundert beworben und verwendet worden. Sie enthielten das Apol der Petersilie. Das Ärzteblatt „The Lancet“ habe 1956 vom Tod einer Frau berichtet, die diese Pillen eingenommen habe.

Ein anderer Todesfall ist aus Corleone (Sizilien) im Jahr 1989 bekannt geworden. Statt „Female Pills“ fand offenbar ein selbstgemachter Petersiliensud Anwendung.

Petersilie dürfte vor diesem Hintergrund eines der meistgenutzten Gartenkräuter gewesen sein. Sogar Straßen gab es ihren Namen. Dabei

steht Petersilie rund um das Thema Sex and Drugs and Rock'n Roll im Verdacht, nicht nur die harmlosen Gartenparzellen von anno dazumal, sondern auch Orte der Prostitution mit diesem Trick kenntlich gemacht zu haben.

Zahlreiche Städte und Ortschaften haben oder kannten eine Petersilienstraße oder -gasse: Hannoversch Münden, Warendorf, Danzig, Cottbus, Gelnhausen, Braunschweig, Herford, Minden, Sachsenhagen, Hannover, Blomberg, Schotten, Neustadt-Glewe, Jüterbog, Goslar, Haselünne, Malchin, Jever, Derenburg, Boizenburg, Lübeck, Handewitt, Westerholz bei Langballig, Itzstedt, Gnatz und Stampe (Quarnbek) zählen dazu. Diese verzwickte Rätselhaftigkeit rund um den Steineppich mag sogar Otfried Preußler beschäftigt haben, als er seinem Zauberer Petrosilius Zwackelmann literarisches Leben einhauchte (Räuber Hotzenplotz). Aber das ist eine andere Geschichte. *los*

■ Gesundheits-Mythos

Kaffee entzieht dem Körper Flüssigkeit

Sicher haben Sie dies auch schon einmal gehört. Nicht umsonst bekommen Sie im Restaurant zu jedem Espresso ein Gläschen Wasser und müssen nach der morgendlichen Tasse einmal öfter das Bad aufsuchen. Tatsächlich handelt es sich aber um einen Irrglauben: Kaffee ist zwar harntreibend, er entzieht dem Körper aber nicht explizit Wasser. Lassen Sie sich das belebende Getränk also schmecken!

Wunden heilen an der frischen Luft besser

Bei Verletzungen sollte man lieber auf einen Wundverband verzichten und diese ohne weitere Hilfsmittel heilen lassen? Für kleine Kratzer sind Pflaster und Co. tatsächlich nicht unbedingt nötig, auch wenn durch die Luft keine schnellere Heilung erreicht wird. Große Wunden sollten Sie aber unbedingt verbinden, andernfalls können Schmutz und Bakterien hineingelangen und zu schweren Entzündungen führen. Auch bleibt die verletzte Haut so feucht und wird vor der Austrocknung geschützt.



Rasmus Apotheke

Wir sind für Sie da!

Quedensweg 1, 24248 Mönkeberg
Tel. 04 31-23 14 45, Fax 04 31-23 11 34





mattiehaus

angela metzler

- Ergotherapie
- Logopädie
- Heilpädagogische Förderung
- Frühförderung
- Familienhilfe

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



Fasten in Malente



Die nächsten Termine:

05.04. - 11.04.2024 Buchingerfasten am Wohnort (Übernachtung zu Hause)

26.05. - 31.05.2024 Basenfasten (Übernachtung im Hotel)

14.07. - 20.07.2024 Buchingerfasten & Wandern (Übernachtung im Hotel)

27.10. - 03.11.2024 Fasten & Yoga (Übernachtung im Hotel)

Weitere Termine + Infos: www.fasten-in-malente.de

Kontakt: post@fasten-in-malente.de • Katja Tamchina 0170 3141535

Trockene Augen bekämpfen: Was hilft?

Es lässt sich leider nicht verleugnen: Mit zunehmendem Alter stellt sich so manches „Zipperlein“ ein. Davon betroffen sind häufig auch unsere Augen. Von Trockenen Augen sind oft nicht nur Frauen ab den Wechseljahren betroffen, sondern auch viele Männer. So verringert sich die Produktion von Tränenflüssigkeit oft schon ab dem 50. Lebensjahr und auch die Zusammensetzung verändert sich.

Da man noch dazu seltener blinzelt, werden die Augen nicht mehr optimal befeuchtet – der natürliche Tränenfilm reißt auf. Zudem sind gerade ältere Menschen eher von Krankheiten betroffen, die Trockene Augen begünstigen – beispielsweise Diabetes oder Rheuma. Und schließ-

lich können bestimmte Medikamente wie Betablocker, Schlaftabletten oder Psychopharmaka die Beschwerden verursachen und verschlimmern. Die Leitsymptome von Trockenen Augen sind Brennen, Jucken, Rötungen oder ein unangenehmes Müdigkeits- und Fremdkörpergefühl.



Brennen, Jucken, Sandkorngefühl: Das Trockene Auge ist sehr belastend für Betroffene.

Foto: DJD/TRB Chemedica/Getty Images/Andrey Popov

Langfristig zählen Hornhautschäden, Infektionen und Sehstörungen zu den möglichen Folgen. Um es nicht so weit kommen zu lassen, sollte man rechtzeitig entgegenwirken. Für die Behandlung Trockener Augen bewährt haben sich Augentropfen mit Hyaluronsäure. Klinische Studien belegen die hohe Wirksamkeit der Hyaluronsäure. Sie verteilt sich gleichmäßig auf der Augenoberfläche und bildet dort einen Schutzfilm, der den Tränenfilm stabilisiert. Dadurch bleibt der Tränenfilm länger stabil und die Beschwerden können langanhaltend gelindert werden. Es ist außerdem hilfreich, bewusst möglichst häufig zu blinzeln, regelmäßig zu lüften und den Blick in die Ferne schweifen zu lassen. Auch Gähnen regt die Tränenproduktion an. Viele weitere Tipps gibt es unter www.hilfe-bei-trockenen-agen.de. Bei länger andauernden Beschwerden ist es ratsam, fachärztlichen Rat einzuholen.



Augentropfen mit Hyaluronsäure können einen Schutzfilm bilden, der den Tränenfilm stabilisiert.

Foto: DJD/TRB Chemedica/Getty Images/Andrii Borodai

Zusätzlich lassen sich die Augen von innen unterstützen – und zwar durch richtiges Essen und Trinken. Besonders ältere Menschen haben oft mangelnden Appetit. Dadurch leidet die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen, die für die Tränenfilmproduktion benötigt werden.

Viele nehmen auch weniger Flüssigkeit zu sich, weil sie nicht durstig sind oder das Trinken vergessen – was den Augen schadet.

Daher sollte bewusst auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden. Diese sollte viel Blattgemüse, Karotten, Fisch, Nüsse und Zitrusfrüchte enthalten.

Leckere Saftschorlen oder ungesüßte Früchte- und Kräutertees zum Essen und ein Trinkfahrplan sind ebenfalls hilfreiche Maßnahmen.



Foto: Adobe Stock

Moderne Arzneimittelversorgung kompetent – digital – mobil

- kompetente Beratung
- Lieferung nach Hause
- Belieferung von e-Rezepten
- medizinische Kosmetik



Online-Shop: Einfach QR-Code scannen oder den Apothekerfinder von www.meineapotheke.de nutzen!



Inh. Stephan Jensen, Apotheker
Dorfstraße 17, 24226 Heikendorf, Tel: 0431 242576
Handy: 0151 53687383 (nur Messenger)
E-mail: info@apozoom.de

Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr
und Samstag von 8.00 bis 13.00 Uhr

Gesünder leben mit Bewegung

Wie sich regelmäßige Bewegung auf Körper und Geist auswirkt, erklärt die Stiftung Gesundheitswissen dar. Wer sich bewegt, regt zahlreiche Vorgänge und Funktionen im Körper an: Bewegung wirkt auf den Bewegungsapparat, aber auch auf das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel, das Abwehrsystem, die Hormone sowie auf das Nervensystem und damit auch auf die Gehirnfunktion und die Psyche. Je intensiver die körperliche Aktivität ist, desto größer ist die Auswirkung auf verschiedene Körperfunktionen. Bewegen wir uns regelmäßig mehr, passt sich der Körper mit allen seinen Funktionen an die neue Herausforderung an.

Bei jeder Bewegung ziehen sich Muskeln zusammen oder entspannen sich. Sie sind für den Antrieb des Körpers verantwortlich. Bei körperlicher Betätigung werden Muskeln besser durchblutet und mit Nährstoffen versorgt. Zudem werden die Sehnen und Bänder gestärkt. Dies schützt wiederum die Gelenke. Wenn wir uns regelmäßig mehr bewegen, bauen wir zusätzliche Muskelmasse auf, sodass der Körper den neuen Anforderungen gewachsen ist. Körperliche Aktivität verbraucht Energie, die die Muskeln benötigen, um sich zusammenzuziehen. Diese Energie beziehen die Muskeln aus aufgenommenen Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen.

Durch regelmäßige Bewegung wird auch die Herzmuskulatur trainiert und gestärkt. Das Herz vergrößert sich und kann mehr Blut in den Körper pumpen. So nimmt es pro Herzschlag mehr Sauerstoff auf und die Durchblutung des Körpers verbessert sich. Langfristig sinkt der Ruhepuls durch regelmäßige Ausdauerbelastung.

Regelmäßige Ausdauerbelastung stärkt meist auch die Atemmuskeln. Dadurch kann man schneller und tiefer atmen und so die Möglichkeiten der eigenen Lunge besser nutzen.

Die Atmung wird dadurch langfristig effektiver – sie passt sich schneller und besser an wechselnde Belastungen an. Wer regelmäßig Ausdauertraining macht, gerät nicht mehr so schnell aus der Puste.

Was passiert mit meiner Psyche, wenn ich mich mehr bewege?

Bewegung wirkt sich unabhängig von Geschlecht und Alter positiv auf die psychische Gesundheit aus und kann das persönliche Wohlbefinden verbessern. Ein ausreichendes Maß an körperlicher Aktivität ist bei vielen Menschen wichtig für eine gute Lebensqualität und mentale Gesundheit.

Durch Bewegung wird das Gehirn besser durchblutet. Es erhält dadurch mehr Sauerstoff und in bestimmten Regionen des Gehirns werden vermehrt neue Nervenzellen gebildet. Außerdem werden verstärkt verschiedene Botenstoffe ausgeschüttet, zum Beispiel Endorphine, die sogenannten Glückshormone. Weiter werden die Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin vermehrt gebildet, die im Gehirn unter anderem an der



Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

Foto: prostooleh/freepik

Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus, des Blutdrucks, von Emotionen sowie der Darmfunktion beteiligt sind. Die Stresshormone Kortisol und Adrenalin werden durch regelmäßige körperliche Aktivitäten abgebaut. Wissenschaftliche Untersuchungen konnten einen Zusammenhang zwischen dem Maß an Bewegung und der psychischen Gesundheit feststellen. Menschen, die regelmäßig kör-

perlich aktiv sind, haben im Durchschnitt weniger mit Depressionen und Angststörungen zu kämpfen. Ein körperlich verbesserter Fitnesszustand beeinflusst zudem positiv das Selbstwertgefühl, das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit. Zudem lässt sich die Schlafqualität durch eine moderate körperliche Aktivität verbessern.

„Weil jeder Tag zählt ...“

Mitmachen beim Oldenburger Hospiz-Lauf

Es ist eine Benefiz-Aktion der besonderen Art: Zum dritten Mal lädt der Oldenburger SV von 1865 zum Hospiz-Lauf ein. „Weil jeder Tag zählt ...“, so das Motto der Veranstaltung am 14. September 2024 auf dem Schauenburger Platz 4.

Das Event zielt auf die Unterstützung des Fördervereins Hospiz Wagrien Fehmar. Dieser Verein setzt sich für die dringend benötigte Errichtung eines Hospiz in Oldenburg ein.

Sportler können aus einem großen Angebot auswählen, das

jeden Trainingsstand berücksichtigt. So können Walker und Läufer sich für 5 oder 10 km entscheiden, letztere sogar für einen Halbmarathon oder als Team für eine Staffel von 5 mal 2 km. Der Jedermann- und Kinderlauf beträgt 2 km. Sportliche Cracks können aber auch den Ultramarathon wählen und 85 km laufen. Für Radfahrer werden RTF-Touren in Kooperation mit dem Verein RST Lübeck angeboten. Infos zur Anmeldung gibt es online unter <http://oldenburgerhospizlauf.de/wettbewerbe/>

Ihr Fachgeschäft

woellert

23714 Malente • Marktstr. 1

FIT IN DEN FRÜHLING

MIT DEM NEUEN

HERCULES
Intero I-R8

jetzt anstatt 3.499,00€
zum
FRÜHLINGS-VORTEILSPREIS
von nur **2.999,- €**

Inh. Mirko Denker-Gosch
Tel. 0 45 23 - 16 42
www.woellert-malente.de

OSTEOPATHIE

Alaia Herzog

Praxiseröffnung

Seit dem 26.02.2024 bin ich als Heilpraktikerin und Osteopathin in Malente für Sie da!

Termine können Sie gerne und ganz einfach online über folgenden QR Code:

oder selbstverständlich auch telefonisch und über WhatsApp vereinbaren!
E-Mail: alaia.herzog@osteopathie.de
Telefon: 0151 43365085
www.osteopathie-herzog.de

Bahnhofstraße 51a • 23714 Malente
zu finden in der
Physiotherapiepraxis Samira Schlünsen.

Darf's ein Tröpfchen mehr sein?

Du bist, was Du isst! Dass diese kurze Formel im Wort-sinn ihre Gültigkeit hat, verdeutlichte der Ernährungswissenschaftler Eike Selonke im Rahmen einer Vortragsveranstaltung des Plöner Gesundheits- und Sportzentrums und des TSV Plön. Der Ökotrophologe arbeitet bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in Kiel. Selonkes proklamiertes Prinzip in Sachen Essen und Trinken spiegelt den Spruch. Sein Credo: „Gib dem Körper, woraus er besteht.“ Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate ... und vor allem Wasser.

Vom erhobenen Zeigefinger hält er nichts. Vielmehr will Eike Selonke vermitteln, was im Körper so alles vor sich geht. Insbesondere Wasser als dessen Hauptbestandteil (rund 70 Prozent) beleuchtet er aus verschiedenen Blickwinkeln und geht dabei auf Blutzucker und Insulin ein. Zu wenig Wasser trinken wirkt sich zum Beispiel negativ auf den Blutfluss im Gehirn aus. Dabei müssten gerade dort über die Blutbahn jederzeit jede Menge Sauerstoff und Nährstoffe hingelangen und verstoffwechselt werden. Genug Wasser zu sich zu nehmen hat also einen Effekt, der gar nicht genug gewürdigt werden kann: „Unser Stoffwechsel ist wie eine Wassermühle, die sich nur dreht, wenn Wasser über das Mühlrad läuft“, so Selonkes bildlicher Vergleich. Nur dann kann die Energie wirksam eingesetzt werden. Wasser wird permanent verbraucht. Ob tagsüber oder nachts: „Wir stoffwechseln weiter.“ Dabei entstehen viele Abbauprodukte, auch während der Nachtstunden. So ist die morgendliche Urinfarbe stets dunkler gefärbt. Grund genug, gerade dann viel Wasser zu sich zu nehmen, rät der Ökotrophologe. Erst wenn die Farbe wieder durchsichtiger aussieht, sei das nachts entstandene Defizit in allen Körperzellen wieder ausgeglichen, erläutert Selonke. Und ein solches Defizit entsteht immer. Ein Vorteil einer regelmäßig guten Wasserversorgung des Körpers: Die Insulinsensitivität der prall gefüllten Zellen ist deutlich ausgeprägter. In dem Zustand funktionieren sie nämlich optimal: „Die Zellen merken zum Beispiel, dass Insulin da ist“, sagt Selonke.

Insulin hat eine wichtige Funktion: „Es schließt die Zellen auf und bewirkt, dass der Zucker aus der Blutbahn in die Zellen gelangt.“ Ob beim Joggen in die Wadenmuskeln oder beim Schachspiel ins Gehirn – diese Energiespritze ist die Voraussetzung für ein Gelingen der Aktion. Dank Insulin kommt der energiereiche Zucker bei den Muskel- oder Gehirnzellen an, wenn es erforderlich wird. Für die Produktion des Insulins sorgt die Bauchspeicheldrüse: „Diese stellt fest, wieviel Zucker im Blut ist und wieviel Insulin gebraucht wird“, erklärt Selonke. Und sie stellt dieses bereit. „Wenn die Bauchspeicheldrüse nicht überfordert wird, funktioniert sie lange“, sagt Eike Selonke, „oder sie geht zugrunde und hört auf, ausreichend Insulin zu produzieren.“ Genau das wäre dann das Ergebnis einer ständigen Überforderung. Wer das etliche Jahre so geschehen lässt, ebnet dem Diabetes Typ 2 den Weg. Je nach Ausprägung mit guter Aussicht auf Amputationen und Blutwäsche... Süßigkeiten, Limonade, süße Brotaufstriche, Nusscremes, Convenience-Dressings, Toastbrot, Tiefkühlpizza und Co., süßsaures Gemüse aus dem Supermarktregal wie Gewürzgurken oder Mixed Pickles,

Grillsaucen und Ketchup: Vieles lässt den Blutzucker sehr rasch ansteigen. Und unweigerlich kommt es zur Insulinausschüttung. Auslöser des raschen Anstiegs sind einfache Kohlenhydrate, die schnell zerlegt ihre Wirkung tun. Gerade Getränke haben ihren Anteil daran. Mit einer Ausnahme: Denn „Wasser führt nicht zu einer Insulinausschüttung“, so Selonke. Fruchtnektare, Apfelsaft und -schorle, süße Sprudel, Brause und Softdrinks, koffeinhaltige Dosengetränke, Chai-, Kakao- und Capuccinopulver haben es dagegen „in sich“. Nämlich Süßungsmittel wie Zucker und Zuckersubstitute. Ob zugesetzte Süße oder die natürliche aus der Frucht: Immer wirkt sie auf den Stoffwechsel und das Essverhalten – und letztlich auf ein Zuviel an Essen. Diese Süße von Lebensmitteln hat bei einseitigen Ernährungsgewohnheiten, in der eben genau

solches Essen bevorzugt wird, einen nachteiligen Nebeneffekt auf das Essverhalten: Die Empfindlichkeit gegenüber der Wahrnehmung der Süße im Essen nimmt ab. Dieses Nachlassen der Sensitivität bringt es mit sich, dass der Geschmack natürlicher Lebensmittel unattraktiv erscheint. Keks oder Kohlraabistück – was davon das Rennen macht, „wenn der kleine Hunger kommt“ (alter Werbespruch), dürfte auf der Hand liegen. Dabei sind es eigentlich die Ballaststoffe des Gemüses, die effektiv gegen Hungergefühl wirken. Ihr besonderer Vorteil für die Gesundheit kommt hinzu. Denn je mehr davon verzehrt wird, desto fitter und zahlreicher sind die winzigen Untermieter, die sich im Dickdarm tummeln. Als Dank für die Ballaststoffe fördern die Darmbakterien das Immunsystem. Eine klassische „Win-Win-Situation“.



Ökotrophologe Eike Selonke erläutert die Zusammenhänge zwischen pflanzenbasierter Ernährung und der Darmflora, die für das Immunsystem von besonderer Bedeutung ist.

Foto: Lotta Schneider

HARMONIE - D. & S. Korten GbR Ambulanter Pflegedienst

Unsere Leistungen:

- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Grundpflege/ Behandlungspflege nach VO
- und vieles mehr, überzeugen Sie sich selbst von uns.



BAHNHOFSTRASSE 2
24217 SCHÖNBERG



TELEFON 0 43 44 - 300 98 60
FAX 0 43 44 300 98 87
MOBIL 0172 - 758 92 49



WWW.HARMONIE-KORTEN.DE
PFLEGE@HARMONIE-KORTEN.DE



MONTAG - FREITAG 07:30 - 14:00 UHR
UND NACH TELEFONISCHER VEREINBARUNG

– Anzeige –

Naturheilkunde in Plön

Auf die Heilkräfte der Natur vertraut die Plöner Heilpraktikerin Kirsten Burmeister. Bereits Pfarrer Kneipp wusste „Die Natur ist die beste Apotheke“. Neben Homöopathie und Heilpflanzen setzt sie in ihrer Praxis auch die Ohrakupunktur, das Schröpfen sowie die Augenakupunktur nach Boel ein. Um die Selbstheilungskräfte des Körpers optimal unterstützen zu können, erstellt die Heilpraktikerin stets ein individuelles Therapiekonzept. Dafür nutzt sie die Dunkelfeld-Vitalblutanalyse nach Prof. Dr. Enderlein sowie die Augendiagnose. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter 04522 8064999. Weitere Informationen finden Sie unter www.heilpraktikerin-ploen.de. Frau Burmeister nimmt sich gerne Zeit für Sie!



Durch einfach gebaute Kohlenhydrate kann sich die tägliche Energiezufuhr allein durch bestimmte Getränke zügig summieren: „Viele Leute trinken viele der Kalorien, die sie insgesamt täglich zu sich nehmen.“ Denn selbst ein harmloser Milchkaffee kommt nicht ganz so harmlos daher, da er Laktose enthält – Milchzucker. Und nicht zuletzt sorgt Alkohol für ein Plus auf dem Kalorienkonto: Ein Gramm reiner Alkohol bringe es auf 7 Kilokalorien, die dem Körper zugeführt werden, sagt Eike Selonke. Und der positive Effekt von Sport und Bewegung (sofern sie Teil des Alltags sein sollten) wird auch noch konterkariert: so hemme Alkohol den Aufbau von Muskeln.

Ein Glas Bier kann um die 20 Gramm Alkohol enthalten. Die reine Alkoholmenge des Glases entspricht dann bereits 140 Kilokalorien. Bier enthält aber außerdem noch Kohlenhydrate...

Zum Vergleich: Etwa 64 Kilokalorien sind in 100 ml Vollmilch enthalten, so dass auch ein großer Becher Milchkaffee durchaus auf 140 Kilokalorien kommen kann. Mit etwas Zucker erhöht sich der Wert im Kaffee: Ein Teelöffel voll entspricht etwa 20 Kilokalorien, ein Eßlöffel voll rund 40 Kilokalorien.

Davon abgesehen: „Alkohol ist ein Nervengift, das die Hirnzellen schädigt“, erklärt Selonke, „die gehen weg

– und sie kommen auch nicht wieder.“ Wer sein Oberstübchen wirklich wertschätzt, sollte sich bezüglich der konsumierten Menge nichts vormachen: vom Feierabendbierchen bis zum gepflegten Glas Rotwein zum festlichen Menü richten auch kleine Mengen unter den grauen Zellen Schaden an. Immer.

Zucker und seine Ableger, die einfachen Kohlenhydrate verschiedener Varianten, richten noch auf andere Art Schaden an. Das geschieht dann ein paar Etagen tiefer und funktioniert so:

Prinzipiell sind Kohlenhydrate überlebenswichtig und insofern etwas Gutes. Pflöge man den Lebensstil eines Neandertalers, wäre das auch gegenwärtig der Fall. Doch viel sitzende Tätigkeit und Sportmuffelei stellen die einfachen Kohlenhydrate ernährungstechnisch ins Abseits. Denn Kohlenhydrate liefern pure Energie, die dank der fleißigen Leber mehr oder weniger schnell verfügbar wird. Weniger schnell, wenn das Lebensmittel viele sogenannte langkettige Kohlenhydrate enthält, also komplexe Moleküle, die nicht so schnell verstoffwechselt werden können.

Und ganz besonders schnell, wenn süße Flüssigkeiten im Bauch landen... Wer Wasser zugunsten süßer Getränke links liegen lässt, mutet seiner Leber und Bauchspeicheldrüse schon einiges zu. Die Belastung durch Essen

mit vielen vorwiegend einfachen Kohlenhydraten kommt noch on Top. Durch Ernährungsgewohnheiten dieser Art wird die Bauchspeicheldrüse ständig angesprochen. Dabei haben sie und ihre Organkollegen Ruhepausen so dringend nötig wie Arbeiter im Straßenbau. Ein paar Stunden „ohne“ sollte man ihnen ruhig gönnen. Dafür darf es gern ein Tröpfchen Wasser mehr sein.

Das Versorgen der Zellen mit Zucker aus der Blutbahn, bei dem das Insulin erforderlich ist, hat einen Haken, der sich auf das Essverhalten auswirkt: Hat das Insulin seinen guten Job gemacht, fällt der Blutzuckerspiegel plötzlich steil nach unten. Und erzeugt dann eine Hungerattacke, der der Griff zum Lebensmittel folgt. Er folgt auch dann, wenn an dem Tag bereits genug Kalorien aufgenommen wurden. Der Grund: Das Gefühl von Sättigung ist ausgeschaltet.

Vielmehr strebt der Organismus nach Ausgleich eines vermeintlichen Defizits. Und der ist mit dem Griff zu Keks und Co meist schnell erledigt. Ein Schokoriegel – und schon reicht der Zucker, um eine Dreiviertelstun-

de schweißtreibendes Joggen folgen zu lassen. Folgt sie nicht, folgen die Pfunde: Denn Dank der einfachen Kohlenhydrate kann die tägliche Kalorienzufuhr ziemlich schnell über eine bedarfsgemäße weit hinaus und als Hüftgold oder Rettungsring anwachsen. Das kann nicht nur in Punkto Hosengrößen zum Problem werden: Das sogenannte viszerale Bauchfett entsteht. Anders als die übrigen Fettgewebe unter der Haut (subkutanes Fett) bildet es sich in den Tiefen des Innenlebens. Rund um die Leber herum arrangiert, formt es runde Kugelbäuche. Das könnte man lockerer sehen, würde diese Art von Fett nicht hormonell wirken und Krebserkrankungen fördern.

Die Bauchspeicheldrüse bleibt bei ständiger Aufnahme von Zucker pausenlos in Aktion. „Den ganzen Tag geht der Blutzuckerspiegel rauf und runter“, erklärt Selonke. Doch wie steil dieses Auf und Ab im Einzelnen verläuft, hängt von der Auswahl der Getränke und Lebensmittel ab. Und die hat jeder selbst in der Hand: Je gemüselastiger das Essen, desto flacher die Kurve. /os

Pflanzliche Powerpakete

Was gerade Obst und Gemüse so gesund macht, sind neben Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen vor allem die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe. Sie geben der Pflanze die Farbe und den Geruch, schützen sie vor der Sonne und vor Fressfeinden.

Zu diesen bioaktiven Inhaltsstoffen gehören zum Beispiel Antho-

zyane aus roten Pflanzenteilen – etwa Blättern, Beeren oder Rüben wie Rote Bete –, Lycopin aus der Tomate oder Glucoraphanin aus Brokkoli.

Für den Menschen haben sie viele gesundheitsfördernde Eigenschaften. Sie können den Alterungsprozess verlangsamen und die Gefahr für viele Krankheiten mindern. djd



Vor allem alte und nicht überzüchtete Sorten sind reich an sekundären Pflanzenstoffen.
Foto: DJD/Dr Wolz/ginettegagne - Fotolia

Unser ambulantes Team unterstützt Sie zuhause:

bei der Pflege, im Haushalt und bei der Betreuung.

Sozialstation Hansühn

Lütjenburger Str. 4
pdl-hansuehn@
diakoniesozialstationen.de

045 23 / 886 86 30

Diakonie
Ostholstein

Tagsüber in die Senioren- Tagespflege: Betreuung in

Gesellschaft und Pflege – für Angehörige Zeit und Entlastung.

Tagespflege Hansühn

Lütjenburger Str. 4
tagespflege-hansuehn@
diakoniesozialstationen.de

045 23 / 886 86 35

Am liebsten zuhause alt werden.

DIAKONIE-OSTHOLSTEIN.DE

www.tagespflege-birkenhof.de

TAGESPFLEGE
Birkenhof

**Genießen Sie gemeinsame
Zeit in privater Atmosphäre**

- Wir kochen und backen selbst
- Kostenloser Schnuppertag
- Hol- und Bringdienst
- We snakt ok platt



Tagespflege Birkenhof · Inh. K. u. M. Kirchberg GbR

Seeweg 2 in 24329 Dannau

0 43 83 - 51 85 02

Guten Morgen, Darm – schon wach?

Verdauungsrituale: befreit in den Tag starten

Oft entscheidet sich schon kurz nach dem Aufwachen, wie der Tag wird: Gut geschlafen? Scheint die Sonne herein? Oder zieht der Duft von Kaffee und frischen Brötchen durch die Wohnung? Um entspannt und mit einem angenehmen Körpergefühl in den Tag zu gehen, gehören für viele von uns Routinen zu einem guten Morgen. Welche das sind?

Laut der aktuellen Darmtrend-Umfrage etwa ein ausgewogenes Frühstück zu Hause, Kaffee und ausreichend Zeit. Für viele der Befragten zählt auch ein problemloser Toilettengang dazu. Fast die Hälfte (47 Prozent) gab an, dass ihnen dieser morgens leichter fällt als abends. Rund zwei Drittel sagen außerdem, dass sie morgens immer oder oft zu einer ähnlichen Zeit aufs WC gehen – und wenn möglich ohne Eile. Unabhängig davon, ob die Toilette direkt nach dem Aufstehen oder nach dem Frühstück aufgesucht wird, eine Mehrheit von 57 Prozent benötigt dafür (oft) nur wenige Minuten. Doch kaum ändern sich Kleinigkeiten im Tagesrhythmus, reagieren Magen und Darm verstimmt. Wird die Morgenroutine gestört oder läuft der Morgen anders ab als üblich, beobachten 42 beziehungsweise 37 Prozent der Umfrageteilnehmer Auswirkungen auf ihre Verdauung. Dann einfach später das WC aufzusuchen,

etwa während der Arbeitszeit, fällt der Hälfte der Befragten schwer. 22 Prozent sagen, dass sie dafür immer zu Hause sein müssen, 28 Prozent geben an, dass dies zumindest oft der Fall ist. Wer unnötige Irritationen oder Verstopfung vermeiden will, sollte an vertrauten Abläufen und Morgenroutinen festhalten. Klappt das einmal nicht oder gerät der Darm aus anderen Gründen aus dem Takt, können zum Glück oft schon ein paar kleine Schubser genügen, um die stockende Verdauung wieder in Gang zu bringen und die gewünschte Erleichterung herbeizuführen.



Wenn morgens auf dem stillen Örtchen nichts geht, kann dies das gute Körpergefühl den ganzen Tag über einschränken.

Foto: DJD/Dulcolax/Getty Images/patchanan promunat

So ist ausreichend Bewegung ein wichtiger Faktor – zum Beispiel eine kleine Gymnastikeinheit am Morgen. Das stärkt die Durchblutung und die Nähr- und Sauerstoffversorgung des Körpers und regt die natürliche Darmbewegung an.

Darüber hinaus sind reichliches Trinken sowie eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung wichtig. Und nicht zuletzt ist Stressabbau entscheidend, denn unter Druck kann der Darm häufiger in den Streik treten. *djd*

Leben mit Beta-Thalassämie

Die Krankheit betrifft vergleichsweise wenige Menschen, aber wenn man an ihr leidet, ist das gesamte Leben beeinträchtigt und die Lebenserwartung verringert. Die Rede ist von der Beta-Thalassämie, einer schweren, lebensbedrohlichen Erbkrankheit, die geschätzt etwa 288.000 Personen weltweit betrifft. Die medizinische Versorgung stellt die Erkrankten und das Gesundheitssystem vor große Herausforderungen. Die transfusionsabhängige Beta-Thalassämie (TDT) ist die schwerste Form der Beta-Thalassämie. Trotz heute

verfügbarer Behandlungen versterben viele der Betroffenen vor ihrem 50. Lebensjahr. Ein erheblicher Teil der Patientinnen und Patienten ist auf regelmäßige Transfusionen von Spenderblut alle 14 Tage angewiesen. Dadurch reichert sich Eisen im Blut an, weshalb die Betroffenen zusätzlich eine Chelat-Therapie erhalten. Eine TDT-Patientin und Mutter von drei Töchtern mit TDT beschreibt ihren Alltag so: „Wir planen alles um die Thalassämie herum – nachts müssen wir sicherstellen, dass wir 12 Stunden



Viele Menschen mit Beta-Thalassämie sind ihr Leben lang auf Bluttransfusionen angewiesen. Die häufigen Krankenhausaufenthalte erschweren ein geregeltes Leben stark.

Foto: DJD/Vertex Pharmaceuticals (Germany)/Halfpoint - stock.adobe.com

Zeit haben, um den Chelatbildner zu nehmen. Ich verbringe viel Zeit damit, Transfusionen für uns alle zu planen, und die sind schwer zu verschieben.“ Menschen mit TDT leiden häufig unter bleierner Müdigkeit, der sogenannten Fatigue. Oft sind Betroffene aufgrund ihrer Erkrankung nicht erwerbstätig. Beta-Thalassämie wird typischerweise bereits im Alter von unter zwei

Jahren diagnostiziert. Bei betroffenen Säuglingen können Gedeihstörungen und Gelbsucht auftreten. Mögliche Folgeerscheinungen einer TDT sind die Vergrößerung von Milz und Leber, fehlgebildete Knochen und eine verspätete Pubertät. Die einzige Chance auf eine kurative Therapie besteht bislang in einer Stammzelltransplantation, die aber nur für einen kleinen Teil der erkrankten Menschen infrage kommt. *djd*

In einer Parkanlage in schönster Lage direkt am Kellersee bieten wir hilfebedürftigen, älteren Menschen, Paaren und Menschen mit Demenz ein neues Zuhause auf höchstem Niveau.

In einer denkmalgeschützten Villa und einem Neubau stehen dafür 22 Service-Wohnungen und zwei Wohngemeinschaften mit 24 Einzelzimmern zur Verfügung, überwiegend mit eigenen Terrassen oder mit Blick auf den See.

Besichtigungen und Bezug sind nach Absprache möglich.

Wohnpark Sielbeck GmbH
Eutiner Strasse 15
23701 Eutin/Sielbeck
Tel. 04521/83102-00
info@wohnpark-sielbeck.de



WOHN PARK
– SIELBECK –

www.wohnpark-sielbeck.de

„Lauf ins Leben“

- Menschen mit Krebs unterstützen

Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft lädt 2024 wieder zur Benefizveranstaltung „Lauf ins Leben“ ein. Sie findet am 31. August ab 13 Uhr bis zum 1. September um 11 Uhr statt. Ihr Ziel ist es, Menschen mit einer Krebserkrankung zu unterstützen. Die Teams drehen 22 Stunden lang abwechselnd ihre Runden, nach Belieben laufend, walkend oder gehend. Treffpunkt ist der Sportplatz des Schulzentrums Süd, Sauerstraße 16 in Eckernförde. Ein großes Familienfest mit buntem Rahmenprogramm, Live-

Musik und Informations- und Aktionsständen rundet die Aktion ab. Die Anmeldung der Teams erfolgt ab sofort unter www.laufinsleben.de. Die Startgebühr beträgt 15 Euro. Eine Spende von 5 Euro ist darin bereits enthalten. Alle Spenden fließen in die Projekte der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft. Krebspatienten sind beim Lauf ins Leben Ehrengäste und nehmen kostenfrei teil. Weitere Auskünfte erteilt das Projektbüro der Krebsgesellschaft unter 0431 – 800 10 85, per Email an info@laufinsleben.de.

Gesundheits-Mythos

Schokolade begünstigt unreine Haut

Sie ist ein beliebter Seelentröster und vielen Naschkatzen eine süße Sünde wert: Schokolade. Doch die kakaohaltige Süßigkeit soll bei übermäßigem Verzehr nicht nur auf das Gewicht auswirken, sie steht auch im Verdacht, Pickel und Hautunreinheiten zu begünstigen. Was ist dran an dieser Behauptung?

Die gute Nachricht für alle Schokolieliebhaber zuerst: Ein Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Schokolade und unreiner Haut ist wissenschaftlich nicht bewiesen. Für Pickel ist vor allem eine übermäßige Talgproduktion verantwortlich, die wiederum durch die Hormone bedingt wird. Generell sollten Sie aber auf eine gesunde Lebensweise achten, denn schlechte Ernährung mit viel Zucker und Fett, Alkohol und Nikotin wirken sich negativ auf das Hautbild aus.

- Anzeige -

Curtius Klinik eröffnet erste psychosomatische Institutsambulanz (PsIA) in Schleswig-Holstein

Die Curtius Klinik in Bad Malente ist eine moderne und innovative Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapie. Sie steht seit über 30 Jahren für eine verlässliche und niedrigschwellig verfügbare psychosomatische Versorgung im Bereich Ostholstein und orientiert sich am biopsychosozialen Modell von Krankheit und Gesundheit.



Da für die Curtius Klinik eine regionale psychotherapeutische Versorgung im Vordergrund steht, wurde im Jahr 2016 ein medizinisches Versorgungszentrum, die Curtius Klinik MVZ GmbH, gegründet. Das MVZ ergänzt die Klinik mit ambulanter psycho-

therapeutischer Behandlung von Patienten in den Schwerpunkten Psychiatrie und Psychotherapie.

Seit dem 01.10.2022 hat die Curtius Klinik ihr Behandlungsangebot nunmehr um die PsIA nochmals erweitert. Die PsIA bietet eine intensive Behandlung im ambulanten Setting für Patienten mit einer schwerwiegenden Symptomatik, die in einer ambulanten Psychotherapie nicht ausreichend versorgt sind, eine vollstationäre oder eine umfangreiche tagesklinische Behandlung aber nicht mehr oder noch nicht erforderlich ist. Dieses gilt ebenso für Patienten, die eine Wartezeit bis zu einem verfügbaren ambulanten Therapieplatz überbrücken müssen.

Die Patienten werden in ein komplexes Therapieangebot mit einem multiprofessionellen Team eingebunden, bestehend aus einer Einzelpsychotherapie, psychotherapeutischen Gruppengesprächen, kreativ-therapeutischen Gruppentherapien, Entspannungsverfahren sowie ärztlichen und pflegerischen Kontakten. Die Behandlung ist individuell auf die Bedürfnisse des Patienten zugeschnitten mit einer Therapie-

dichte von 3-4 Behandlungsangeboten pro Woche. Das Behandlungsspektrum umfasst psychosomatische Erkrankungen wie somatoforme und dissoziative Störungen sowie psychische Erkrankungen mit begleitenden pathogenetisch verbundenen somatischen Erkrankungen:

- Depressive Erkrankungen
- Angststörungen
- Zwangsstörungen
- Essstörungen
- Persönlichkeitsstörungen

Für die Inanspruchnahme einer Behandlung in der PsIA ist eine Überweisung durch einen der folgenden Fachärzte notwendig: Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Ärztlicher Psychotherapeut. Kontaktieren Sie uns gern für weitere Fragen.

Psychosomatische Institutsambulanz (PsIA). Curtius Klinik GmbH & Co. KG

Leitung: Dr. Angela Klein
Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Neue Kampstr. 2, 23714 Bad Malente
Tel: 04523 407-852
Email: psia@curtius-klinik.de



Traurig, niedergeschlagen, lustlos?

Bei Männern kann Testosteronmangel einen negativen Einfluss auf die Psyche haben

Sportsender statt Sportstudio, Netflix statt Nachtleben, Schlaf statt Sex: Viele Männer sind ab einem gewissen Alter von einer für sie unerklärlichen Antriebsschwäche betroffen. Diese kann sich – einhergehend mit Stimmungsschwankungen – schnell zu Traurigkeit, Niedergeschlagenheit und sogar zu einer Depression verstärken. Nicht selten steckt ein Testosteronmangel hinter den Beschwerden.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass das männliche Sexualhormon Testosteron auch zur Aufrechterhaltung des psychischen Gleichgewichts notwendig ist.

Das Hormon ist eine Voraussetzung für eine allgemein positive Stimmung und damit eine gute Lebensqualität. Denn Testosteron beeinflusst nicht nur Körperfunktionen wie die Muskelstärke oder die Erektion des Penis – es hat auch eine Wirkung auf die Psyche des Mannes und seine Selbstwahrnehmung.

Ein Testosteronmangel kann daher die Lebensqualität und die Beziehung zur Partnerin oder zum Partner belasten. Ein solcher dauerhafter Testosteronmangel kann schon bei Männern ab 40 Jahren auftreten, manchmal sogar noch früher.

Bei Erschöpfung und Müdigkeit, Schlafstörungen, Antriebsschwäche und Stimmungsschwankungen bis hin zur Depression sollte man deshalb an die Möglichkeit eines Testosteronmangels denken. Von Expertinnen und Experten wurde ein Test in Form eines Fragebogens entwickelt, mit dessen Hilfe bei Männern ein eventuell vorliegender Testosteronmangel erkannt werden kann. Man findet den anonymen Test als Online-Version beispielsweise unter www.testocheck.de, die Beantwortung der Fragen dauert nur wenige Minuten. Weist das Testergebnis auf einen Testosteronmangel hin, sollte der Mann eine Arztpraxis aufsuchen, um seinen Testosteronspiegel labormedizinisch bestimmen zu lassen.

Männer sollten bei Vorliegen eines

Testosteronmangels aber nicht alleine auf eine Testosteron-Therapie setzen, sondern zusätzlich einen gesünderen Lebensstil anstreben. Besonders hervorzuheben sind hier eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Sport – für die Motivation dazu kann ein durch die Therapie normalisierter Testosteronwert durchaus hilfreich sein. **djd**

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Testosteron auch zur Aufrechterhaltung des psychischen Gleichgewichts notwendig ist.

Foto: DJD/Besins Healthcare Germany GmbH/Kurhan - stock.adobe.com



-Anzeige-

Noch mehr Expertise:

Die Wirbelsäulenchirurgie kommt nach Eutin

Es sind gute Nachrichten – für den Standort Eutin und für die Region: Das AMEOS Klinikum Eutin erweitert sein Leistungsspektrum um eine hochmoderne Abteilung für Wirbelsäulenchirurgie mit Skoliosezentrum. Ab April 2024 wird das Team der renommierten Wirbelsäulenchirurgen um Prof. Dr. med. Markus Quante im AMEOS Klinikum Eutin das gesamte operative Spektrum der Wirbelsäulenchirurgie anbieten: Vom kleinen mikrochirurgischen Eingriff bis hin zur großen komplexen dreidimensionalen Rekonstruktion längerer Wirbelsäulenabschnitte und der Korrektur von Deformitäten.

Die erfahrenen Ärzte aus den Fach-

bereichen Neurochirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie bieten umfassende Behandlungsmöglichkeiten bei Symptomen durch Krankheitsbilder wie Bandscheibenvorfälle, Wirbelbrüche, Verschleiß- oder Verkrümmungserscheinungen, Instabilitäten, Entzündungen oder Tumore. Modernste Medizintechnik ermöglicht den Wirbelsäulenchirurgen eine präzise Diagnostik mit schonenden Verfahren und eine effektive Therapie. Zum Einsatz kommt unter anderem ein Operationsmikroskop der neuesten Generation. Dank der Unterstützung durch einen Roboterarm, der für die bequeme Positionierung der Kamera sorgt, sehen die Operierenden nicht

nur besser, auch die Arbeitsbedingungen verbessern sich deutlich, da eine dauerhafte Belastung durch eine gebückte oder gebeugte Körperhaltung vermieden wird.

„Die Eröffnung dieser neuen Abteilung im April ist ein großer Schritt für das AMEOS Klinikum Eutin und für die Patienten, die unter Wirbelsäulenerkrankungen leiden“, sagt Franz Loose, Krankenhausdirektor der AMEOS Klinika Eutin und Mid-

delburg. „Mit der Klinik für Wirbelsäulenchirurgie und dem Skoliosezentrum ergänzen und erweitern wir unser Versorgungsspektrum ideal. Unser Ziel ist es, spezialisierte Versorgung auf höchstem Niveau anzubieten und die Lebensqualität unserer Patientinnen und Patienten zu verbessern.“

Zum Spezialisten-Team gehören auch Experten, die sowohl konservativ als auch operativ Deformitäten



Modernste Technik prägt den neu entstehenden OP-Bereich.

Foto: hfr

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

Titelbild: djDr-WolzBoyarkina-Marina---stockadobe.com

Erscheinungstermin: 20.03.2024

der
reporter

PROBSTEER

DER
KURIER
am Wochenende

der
reporter

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

MEDIENGRUPPE
BURG-VERLAG



Das Team der Wirbelsäulenspezialisten um Professor Dr. med. Markus Quante (zweiter von links) wird ab April in Eutin behandeln und operieren.

Foto: AMEOS/Anne Weise

ten wie Kyphosen oder Skoliosen behandeln, wie sie vor allem bei Kindern und Jugendlichen auftreten.

In Eutin finden die Mediziner beste Bedingungen vor und bereichern ihrerseits die in Erweiterung

begriffene Pädiatrie. Für Kinder mit Behinderung, Muskelverkürzungen oder angeborenen Fehlbildungen kann somit ein individueller Therapieplan konzipiert werden. Eine Operation ist dabei stets die letzte

Stufe. Grundsätzlich gilt: je früher behandelt wird, desto besser.

Eingerichtet wird auch eine Infiltrationsambulanz. Hier können Schmerzen, die zum Beispiel durch Muskelverspannungen oder einen Bandscheibenvorfall verursacht werden, mit der Injektion von Schmerzmitteln therapiert werden. So kann es gelingen, eine Operation zu vermeiden oder die Zeit bis zu einem notwendigen Eingriff zu überbrücken.

Seit Jahresanfang laufen die Vorbereitungen, damit sich das 20köpfige Team aus Ärzten, Medizinischen Fachangestellten, Anästhesisten, OP-Assistenten und Pflegekräften um Prof. Dr. med. Markus Quante ab April an die Arbeit machen kann. Abläufe werden organisiert, Standards festgeschrieben, die IT gefüttert. Wer bereits Kontakt aufnehmen möchte oder weitere Informationen benötigt, kann sich schon jetzt im neuen Sekretariat der Wirbelsäulenchirurgie bei Annika Schwarz melden: Unter Telefon 04521-787 2360 können Termine vereinbart werden. Annika Schwarz wird Ansprechpartnerin für Patienten, Angehörige, Zuweisende und Interessierte sein und bei allen Fragen rund um die Wirbelsäulenchirurgie unterstützen. t/aj



Eutin: Ein Standort wächst

Eine Erweiterung im laufenden Betrieb. Das ist für ein Krankenhaus eine echte Herausforderung. Aber es läuft nach Plan. In moderner Modulbauweise werden insgesamt 16 Einheiten in Gebäudelücken gesetzt, an den bestehenden Bau angedockt beziehungsweise als zusätzliches Stockwerk installiert. Die Investitionssumme beläuft sich auf 50 Millionen Euro. Aktuell baut das AMEOS Klinikum Eutin sowohl den OP-Bereich als auch die Stationen und das Sprechstundenangebot für alle Abteilungen aus. Das Klinikum hat eine Kapazität von 200 Betten und versorgte im vergangenen Jahr rund 11.000 Patientinnen und Patienten. Leuchtturmprojekt ist das Mutter-Kind-Zentrum.

aj



Modernste Medizin, Erfahrung und Kompetenz

Wir leisten verlässliche und wohnortnahe Behandlung in allen Lebensphasen – an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr.

AMEOS Klinikum Eutin

Hospitalstraße 22
D-23701 Eutin
Tel. +49 (0)4521 787 0
info.eutin@ameos.de

AMEOS Klinikum Oldenburg

Mühlenkamp 5
D-23758 Oldenburg i. H.
Tel. +49 (0)4361 513 0
info.oldenburg@ameos.de

Vor allem Gesundheit

ameos.eu

Hörstörungen bei Neugeborenen früh erkennen

Wenn ein Kind nicht richtig hört, lernt es auch nicht richtig sprechen. Darum ist es wichtig, Hörstörungen früh zu erkennen und rasch mit der Behandlung zu beginnen. Darauf weist die AOK NordWest hin. „Bei Hörproblemen denken wir zumeist an ältere Menschen. Wir dürfen jedoch nicht Neugeborene und kleine Kinder außer Acht lassen. Eltern sollten daher unbedingt jeden vorgesehenen Termin der gesetzlichen Kinderuntersuchungen wahrnehmen.“

Mit dem Neugeborenen-Hörscreening kann dabei in der ersten Lebenswoche frühzeitig eine Hörschädigung festgestellt werden“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch. Das Hörscreening wird von allen gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Eine Hörschädigung ist die häufigste angeborene Sinnesbehinderung. Gesetzlich krankenversicherte Neugeborene haben gleich nach der Geburt Anspruch auf einen Hörtest. Bei diesem Neugeborenen-Hörscreening schiebt der Arzt dem Baby eine

kleine Sonde in den Gehörgang, die einen leisen Klickton von sich gibt. Dieser Ton wird bis in die Hörschnecke weitergeleitet. Deren feine Haarzellen reagieren mit messbaren Schwingungen, wenn das Gehör in Ordnung ist. Dieses besondere Screening ist in die gesetzliche Kinderuntersuchung U 1 und U 2 eingebettet und wird entweder bei der U1 unmittelbar nach der Geburt oder im Rahmen



Das Neugeborenen-Hörscreening wird von allen gesetzlichen Krankenkassen bezahlt und gibt gleich in den ersten Lebenswochen Aufschluss über das Hörvermögen von Neugeborenen.

Foto: AOK/Colourbox/hfr



Die AOK NordWest weist darauf hin, dass Eltern bei Neugeborenen und Kleinkindern unbedingt die gesetzlichen U-Untersuchungen wahrnehmen sollen, um sicherzustellen, dass regelmäßig das Hörvermögen ihres Kindes abgeklärt wird. Foto: AOK/Colourbox/hfr

der U 2 zwischen dem 3. und 10. Lebensstag von der Entbindungsklinik oder der ambulanten Praxis durchgeführt.

Auch bei den folgenden gesetzlichen U-Untersuchungsterminen wird im Laufe der Kindheit immer wieder auch das Hörvermögen durch die Kinderärztin oder den Kinderarzt getestet. „Da Kinder auch noch später eine Hörstörung entwickeln können, sollten Eltern weiter wachsam sein und wirklich jede U-Untersuchung wahrnehmen“, empfiehlt Wunsch. Ob ein Baby gut hört, lässt sich in einem ersten Schritt auch zu Hause überprüfen. Am besten geschieht das, während das Kind schläft. Hörgeschädigte Babys versuchen nämlich schon früh, Geräusche mit anderen Sinnen wahrzunehmen. Klatscht ein Elternteil zum Beispiel in die Hände, reagieren sie, weil sie es gesehen oder weil sie den Luftzug gespürt haben.

In den ersten Lebenswochen hören Babys zunächst nur laute Geräusche. Die Eltern können also zum Beispiel

mit einem Quietschtier Geräusche erzeugen und die Reaktion des Säuglings beobachten. Im oberflächlichen Schlaf reagiert ein Kind mit gesundem Gehör darauf mit einer veränderten Atmung. Es holt zum Beispiel tief Luft.

Ab dem dritten Lebensmonat sollten Babys auch auf leise Geräusche reagieren, etwa auf das Rascheln von Seidenpapier.

Erkennen können Eltern eine Hörstörung auch daran, dass ein Baby irgendwann verstummt. Hörgeschädigte Babys beginnen zwar ganz normal zu lallen, das Lallen geht aber nicht wie bei hörgesunden Kindern ungefähr ab dem sechsten Monat in ein Brabbeln über.

Hegen Eltern den Verdacht, dass ihr Kind schlecht hört, sollten sie dies der behandelnden Kinder- und Jugendärztin oder dem Kinder- und Jugendarzt im besten Fall in den ersten vier Monaten sofort mitteilen. Je früher ein Kind behandelt wird, desto besser stehen die Chancen für eine ganz normale Sprachentwicklung.

WIR SIND HÖRAKUSTIKER

weil besser hören Freude macht



besser hören

Dr. PISTOR Hörakustik

Eutin Peterstr.19 04521-3181
Neustadt Brückstr.27 04561-3063
Oldenburg Mühlenkamp 5 04361-7588

kostenloser Hörtest

Vortragsveranstaltung: Bewegt durchs Leben ...

Das Plöner Gesundheitsforum, eine Kooperation des TSV Plön und des Gesundheits- und Sportzentrums, lädt zu ihrem nächsten Vortrag am 22. April 2024 ein. Die Veranstaltung beginnt um 18 Uhr in den Räumen der Plöner Tourist Info, Bahnhofstraße 5. Als Referent ist Sporttherapeut Finn Schwarzlow zu Gast. Mit seinem Thema „Bewegt durchs Leben: Wie Bewegungsmangel unsere Gesundheit beeinflusst und wie

wir gegensteuern können“ zeigt der Sportwissenschaftler Möglichkeiten und Wege auf, mehr Bewegung im Leben zuzulassen. Finn Schwarzlow hat in Rehakliniken als Sporttherapeut und viele Jahre als Übungsleiter in ambulanten Herzsportgruppen gearbeitet. Bei der LAG (Landesarbeitsgemeinschaft Herz und Kreislauf) ist er Lehrwart und aktuell Sportreferent beim KSV Stormarn.

Leichter zum Hörerfolg

Wenn die Ohren nachlassen, ist frühe und gezielte Hilfe gefragt

Der Lautstärkeregler des Fernsehers geht allmählich immer weiter nach oben und Nachfragen wie „Können Sie das noch einmal wiederholen“ oder „Wie bitte?“ häufen sich: Hörverlust ist in den meisten Fällen ein schleichender Prozess – und leider weit verbreitet. Jeder dritte Mensch ab 55 Jahren weltweit bräuchte laut BIHA-Verband (Bundesinnung der Hörakustiker) ein Hörgerät.

Aber schon in Deutschland sind nur etwa 15 Prozent der Schwerhörigen auch versorgt und noch weniger tragen ihr Hörgerät regelmäßig. Hörminderung ist ein heimliches Volksleiden, das erhebliche persönliche und volkswirtschaftliche Konsequenzen hat. Auffällig sind soziale Kontaktvermeidung, da es schwerfällt, Unterhaltungen in geselliger Runde zu folgen, und überdurchschnittlich viele Unfälle. Unbehandelt können Langzeitfolgen wie Depression und Demenz eintreten. Aktuelle Studien zufolge entstehen den Krankenkassen allein in Deutsch-

land jährlich Kosten von 10.300 Euro pro unversorgter Person. Das summiert sich auf 39 Milliarden Euro pro Jahr und könnte vermieden werden. Aber tatsächlich vergehen im Schnitt etwa sieben Jahre, bis Schwerhörige zum HNO-Arzt oder zum Hörakustiker gehen.

Und auch dort kann es dauern, bis das richtige Gerät gefunden ist und nach einem langwierigen Anpassungsprozess individuell funktioniert. Zunächst erfolgt eine Einschätzung, ob ein Hörproblem vorliegen könnte, sowie Informationen zur weiteren Vorgehensweise.



Kompetente Beratung durch qualifizierte Fachleute ist unerlässlich für ein gutes Hörerlebnis.
Foto: DJD/audibene

Geräte müssen individuell angepasst werden

Sucht man dann zu einem Termin einen Akustiker in der Nähe auf, liegen ein modernes Hörsystem und auch Alternativen schon bereit. Ziel ist es, bereits im Ersttermin ein Probergerät anzupassen.

Warum? Menschen müssen die eigene Sinneserfahrung, dass sie nun besser verstehen, möglichst früh machen. Dann können die Geräte optimiert und zügig individuell angepasst werden. Denn jeder hört anders und hat andere Gewohnheiten, die sein Hören beeinflussen. Jemand,

der gern ausgedehnte Waldspaziergänge macht, braucht eine andere Hörhilfe als ein Berufstätiger, der sich oft in größeren Diskussionsrunden behaupten möchte. Hier sind Er-



Unkompliziert und sicher zu einem individuell passenden Hörgerät zu kommen, ist heute sehr viel einfacher.
Foto: DJD/audibene/Jan Northhoff

fahrung und Einfühlungsvermögen erfahrener Spezialisten unerlässlich.
djd

Maßnahmen bei Kopfschmerzen und Migräne

Durchgemacht hat wohl jeder schon mal die eine oder andere Art von Kopfweh: Spannungskopfschmerzen und Migräne gehören zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Rund 58 Prozent der Frauen und 44 Prozent der Männer leiden jedes Jahr darunter. Die drei häufigsten Auslöser sind Stress, Wetterfühligkeit und schlechter Schlaf.



Stress, lass nach! Überlastungen sind eine häufige Ursache von Kopfschmerzen und Migräne.
Foto: DJD/Thomapyrin/Getty Images/Konstantin Postumitenko

Beide Kopfschmerzarten beeinträchtigen den Alltag der Patienten enorm und schränken sie in ihrer Leistung, Aktivität und Lebensfreude ein. Umso wichtiger ist es, im Akutfall schnelle Abhilfe zu finden. Dabei wünschen sich die Betroffenen mit 95 Prozent vor allem eine schnelle Wirkung. Wichtig ist ihnen zudem eine gute Verträglichkeit. Neben einer zielgerichteten Behandlung sollte man jedoch auch die Prävention nicht vernachlässigen. Es gibt dazu viele hilfreiche Tipps. So ist der Abbau von Stress ein wichtiger Punkt – beispielsweise durch meditativen Lauf. Dabei konzentriert man sich zunächst beim Gehen allein auf den Atem. Später kann man dann bewusst Sinneseindrücke aufnehmen wie Wind und Sonne auf der Haut oder Vogelgezwitscher. Weiterhin sind genügend Schlaf und Ruhe wichtig. Auch regelmäßiger Ausdauersport kann vorbeugend guttun. Und schließlich sollte man immer auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme achten.
djd

Beltone

HÖRBUCHS

Passt ins kleinste Osternest

Beltone Serene™ – einzigartiges Hören in jeder Situation: fast nicht sichtbar, fast nicht spürbar, bestens vernetzt.

Jetzt im **Audiomare Aktionsquartal** mit Rundum-Sorglos-Paket inklusive Titan-Otoplastik + 6 Jahre Garantie.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin!

Jetzt Hörgeräte testen!



AURACAST

Audiomare
dein Hörakustiker

Audiomare dein Hörakustiker

Lange Brückstraße 14 • 24211 Preetz • Tel.: 04342 8043243
Bahnhofstraße 2 • 23769 Fehmarn • Tel.: 04371 6074770

© 2024 GN Hearing A/S. Alle Rechte vorbehalten. Beltone ist eine eingetragene Marke von GN Hearing A/S. Die Bluetooth®-Wortmarke und -Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die Auracast™-Wortmarke und -Logos sind Marken der Bluetooth SIG, Inc.

- Anzeige -

Mehr hören. Aktiv am Leben teilhaben.

OTICON | Intent



Die ersten
10 Tester erhalten
beim Kauf des
Akkusystems
die Ladestation
dazu.



HÖRGERÄTE
KERSTEN
MEISTERBETRIEB

Werden Sie jetzt offizieller Testhörer!

Sie haben die Möglichkeit, nach einem fachkundigen Hörtest, die **Oticon Intent™ Hörgeräte** kostenlos und unverbindlich zu testen.

Melden Sie sich jetzt in einer Kersten Filiale in Eutin oder Neustadt an. ***Wir freuen uns auf Sie!***



EUTIN • Freischützstr. 2 • 04521/73233

NEUSTADT • Lienaust. 2 • 04561/68 21 • [hoergeraete-kersten.de](https://www.hoergeraete-kersten.de)