

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG FRÜHLING 2026

GESUND

Aktiv leben und gesund bleiben



GESUNDE LEBENSWEISE

ANONYME ALKOHOLIKER, ERNÄHRUNG, ADIPOSITAS-SELBSTHILFE

VORBEUGEN UND BEHANDELN

HPV-IMPfung, SCHNARCHEN, INKONTINENZ

B MEDIENGRUPPE
BURG-VERLAG



BAUERFEIND®

TESTEN SIE EXCLUSIV die GenuTrain® OA von Bauerfeind

OSTSEE MEDIZINTECHNIK
SANITÄTSHAUS & ORTHOPÄDIETECHNIK

2. GESUNDHEITS- & MOBILITÄTSTAG

SAVE THE DATE! AM 18. APRIL
von 10 bis 16 Uhr

- Ausstellung **führender Hersteller** von Mobilitätshilfen mit persönlicher Beratung
- Testmöglichkeiten **für Rollstühle, Rampen, Liftsysteme** und mehr
- **E-Mobil-Parcours, Sollso-Laufrad-Parcours** sowie **Fachvorträge** und **Firmenführungen**

ZEITPLAN FÜR DIE VORTRÄGE IM SEMINARRAUM	
10:30 Uhr	Konservative Versorgung der Gonarthrose
11:30 Uhr	Weitergehen – Mit Orthese alte Mobilität zurück gewinnen
12:30 Uhr	Sitzen und Positionieren im Rollstuhl
13:30 Uhr	Hilfe für Ihre Füße – Moderne Einlagenversorgung

Kommen Sie vorbei und feiern Sie mit uns:
Estlandring 7 in 23560 Lübeck



Brustzentrum Ostholstein erneut zertifiziert

Qualität in der Brustkrebsversorgung am AMEOS Klinikum Eutin bestätigt

Eutin (t). Die Diagnose „Brustkrebs“ ist erschütternd und verändert das Leben oft grundlegend – doch je früher Brustkrebs erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Im Brustzentrum Ostholstein am AMEOS Klinikum Eutin stehen deshalb regelmäßige Vorsorge, frühe und gute Diagnostik sowie eine individuelle Therapie im Mittelpunkt. Die hohe Qualität des gesamten Behandlungsangebotes ist jetzt erneut von der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) über OnkoZert zertifiziert worden.

Damit bescheinigten die unabhängigen Auditoren den Ostholsteiner Expertinnen zum wiederholten Male den bundesweit höchsten Standard zur Behandlung des Mammakarzinoms (Brustkrebs). Geprüft wurden Erfahrung und Verfahren, aber auch Ausstattung und Behandlungsspektrum. In allen Kriterien konnte das Brustzentrum Ostholstein seine hohe Kompetenz nachweisen. Die Auditoren haben das besonders gute interdisziplinär und berufsgruppenübergreifende Team lobend hervorgehoben.

„Wir freuen uns mit dem gesamten Team, dass wir unsere Zertifizierung erneut erfolgreich nachweisen konnten. Dazu hat jeder Einzelne im Team beigetragen“, sagt Dr. med. Hilke Wendt, Leiterin des Brustzentrums und der Gynäkologischen Onkologie. Die Fachärztin macht auf die besondere Bedeutung der Vorsorge aufmerksam: „Das Mammographie-Screening senkt die Sterblichkeit an Brustkrebs um 20 bis 30 Prozent. Leider nimmt nur die Hälfte der zur Untersuchung eingeladenen Frauen dieses in An-



Team des Brustzentrums Eutin mit Dr. Sabine Kaiser (links) und Dr. Hilke Wendt (rechts).

Foto: AMEOS

spruch. Die Langzeit-Überlebenswahrscheinlichkeit bei einer notwendigen Therapie liegt in einem zertifizierten Brustzentrum deutlich höher als bei der Behandlung außerhalb eines Zentrums.“

Dr. med. Sabine Kaiser, Chefarztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, ergänzt: „Die Rezertifizierung bestätigt die kontinuierlich hohe Behandlungsqualität unseres interdisziplinär aufgestellten Teams aus Gynäkologen,

Radiologen, Psychoonkologen und speziell senologisch ausgebildeten Pflegefachkräften sowie weiteren Fachdisziplinen. Hinzu kommt die enge Kooperation mit Dr. med. Matthias Geenen, Chefarzt für Plastische und Wiederherstellende Chirurgie im Lubinus Clinicum Kiel, der mit uns gemeinsam Patientinnen am Standort operiert. So können wir das komplette Spektrum der operativen Therapie in unserem Zentrum anbieten.“

Für die Krankenhausleitung ist das OnkoZert-Zertifikat Ausdruck einer nachhaltigen Standortentwicklung. Krankenhausdirektorin Lena Radtke betont: „Das Brustzentrum Ostholstein leistet einen zentralen Beitrag zur onkologischen Versorgung der Menschen in der Region. Die erneute Bestätigung durch die Deutsche Krebsgesellschaft würdigt die fachliche Kompetenz und das Engagement aller beteiligten Mitarbeitenden.“

Krankenstand in der Region gestiegen

Beschäftigte in der Region im Durchschnitt an 23 Tagen krankgeschrieben

Kreis Plön/Ostholstein. Der Krankenstand in Region Ostholstein und Plön ist 2025 im Vergleich zum Vorjahr angestiegen. DAK-versicherte Beschäftigte waren durchschnittlich an 23 Kalendertagen krankgeschrieben. Die meisten Fehlzeiten gingen auf das Konto von psychischen Erkrankungen. Weitere wichtige Ursachen waren Muskel-Skelett-Probleme auf Rang zwei und Atemwegsinfekte auf Rang drei. Das zeigt eine neue Analyse der DAK-Gesundheit. Die Krankenkasse hat alle Krankschrei-

bungen ihrer Versicherten in der Region vom Berliner IGES Institut auswerten lassen.

„Der Krankenstand hat sich mit 6,3 Prozent auf einem hohen Niveau eingependelt“, kommentiert Nils Junker, DAK-Chef in Lübeck. „Deswegen ist es richtig und notwendig, eine fundierte Ursachenforschung voranzutreiben.“ Ein Krankenstand von 6,3 Prozent bedeutet, dass an jedem Kalendertag im Durchschnitt 63 von 1.000 Beschäftigten krankgeschrieben waren. Ursache Nummer eins für

Krankschreibungen waren 2025 psychische Erkrankungen. Sie verursachten 533 Fehlzeiten je 100 erwerbstätig Versicherte (Vorjahr: 428 Fehlzeiten). Auf Platz zwei kamen Muskel-Skelett-Erkrankungen mit 400 Tagen je 100 Erwerbstätigen (Vorjahr: 347 Tage). Es folgten Atemwegserkrankungen mit 397 Tagen je 100 Versicherte (Vorjahr: 384 Tage).

Die Fehlzeiten in Region Ostholstein/Plön bewegen sich über dem Niveau der Fehlzeiten auf Landesebene (20 Tage). Mit Blick

auf den Krankenstand sieht die DAK-Gesundheit im betrieblichen Gesundheitsmanagement große Chancen. Es könne die Basis dafür schaffen, dass Mitarbeitende gesund, motiviert und leistungsfähig arbeiten können – „somit ist es zugleich eine Investition in die Zukunftsfähigkeit des Unternehmens“, sagt Nils Junker. „Wir unterstützen Arbeitgeber dabei, arbeitsbedingte Belastungen passgenau zu verringern und ein nachhaltiges Gesundheitsmanagement aufzubauen“ so Junker.

Schutz statt Risiko: Neue HPV-Kampagne startet

Kreis Plön/Ostholstein (t). „Baby, don't hurt me!“ – so lautet der neue Slogan der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft, der seit dem 10. März auf großflächigen Plakaten an ausgewählten prominenten Standorten in ganz Schleswig-Holstein zu sehen ist. Die Botschaft: Eine frühe HPV-Impfung schützt vor Krebs – und zwar alle Geschlechter.

HPV kann jeden treffen – Impfen schützt

Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet: Acht von zehn Menschen stecken sich im Laufe ihres Lebens damit an. Etwa jeder zehnte Betroffene entwickelt daraus Krebs – etwa Gebärmutterhals-, Anal- oder Peniskrebs sowie Krebs im Mund- und Rachenraum. Eine wirksame Maßnahme zur Vorbeugung ist die HPV-Impfung, die laut STIKO für Mädchen und Jungen ab neun Jahren empfohlen wird. Sie ist besonders wirksam, wenn sie vor dem ersten sexuellen Kontakt abgeschlossen ist. Dennoch wird die Impfung auch danach empfohlen, da sie weiterhin Schutz vor relevanten HPV-Typen bieten kann.

„HPV-bedingter Krebs ist vermeidbar. Doch in Deutschland lassen sich noch

immer zu wenige junge Menschen impfen“, erklärt Barbara Dalmer, Vorsitzende der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft. „Wir müssen dringend mehr in Aufklärung investieren – an Schulen, in Familien und bei Ärzten und Ärztinnen. Die Impfung schützt alle Geschlechter – deshalb muss das Thema raus aus der Tabuzone.“

Große Schutzwirkung, niedrige Impfquote

Trotz der hohen Schutzwirkung liegt die Impfquote in Schleswig-Holstein bei nur 60 Prozent, insbesondere bei Jungen (41 Prozent) deutlich niedriger als bei Mädchen. Viele Eltern wissen zu wenig über die Relevanz der Impfung – oder schieben sie auf. Dabei übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten vollstän-



Gemeinsam mit Ströer-Niederlassungsleiterin Iris Petersen (vorne links) präsentieren Maxi Liekfeldt, Projektleiterin bei Krebsgesellschaft, und Schatzmeister Jörg Arndt eine der ersten Plakatflächen mit dem neuen Kampagnenmotiv. Foto: SHKG

dig bis zum 18. Lebensjahr. „Wir dürfen das Thema HPV nicht länger stigmatisieren“, sagt Maxi Liekfeldt, Kopf der neuen HPV-Kampagne. „Es geht um Schutz, nicht um Sexualität. Wir wollen zeigen, dass Impfen Le-

ben retten kann.“ Die Kampagne ist eine Erweiterung der erfolgreichen „Check dich selbst“-Kampagne zur Aufklärung über Früherkennung von Brust- und Hodenkrebs. Das Layout stammt auch diesmal von der Kieler Botschaft. Unterstützt wird die Aktion vom Medienhaus Ströer.

Weitere Informationen und Materialien zur HPV-Aufklärung gibt es online auf www.checkdichselbst.de/hpv

Erste Hilfe können alle lernen

DRK Kreisverband in Ostholstein und Plön bildet sicher und kompetent aus

Eutin/Plön (t). Erste Hilfe kann jeder lernen – der DRK Kreisverband Ostholstein e.V., in den Kreisen Plön und Ostholstein, nimmt mit seinem breiten Angebot an Erste-Hilfe-Kursen eine wichtige Rolle für mehr Sicherheit im Alltag ein, sei es im Straßenverkehr, am Arbeitsplatz oder zu Hause.



In einem Kurs beim DRK wird das richtige Verhalten im Notfall vermittelt. Foto: hfr

Die praxisnah gestalteten Lehrgänge vermitteln Teilnehmenden das nötige Wissen und die Handlungssicherheit, um im Notfall schnell, richtig und selbstbewusst helfen zu können.

Das Kursprogramm reicht vom klassischen Ersten-Hilfe-Grundlehrgang für Privatpersonen und betriebliche Ersthelfer über spezielle Angebote für Betriebe bis hin zu Lehrgängen für Feuerwehren, Erste-Hilfe-am-Kind sowie Refresh-Kurse für Pflegepersonal. Auch die Aus- und Weiterbildung von Schulsanitätern sowie individuelle Kurse auf Anfrage sind möglich.

In den Kursen lernen die Teilnehmenden, wie man sich bei einem Notfall richtig verhält: vom sicheren Absichern der Unfallstelle über das korrekte Absetzen eines Notrufs, die Hilfe bei Bewusstlosigkeit, Herzstillstand und Wiederbelebung bis hin zur Versorgung von Wunden, Knochenbrüchen

und Verbrennungen. Großer Wert wird auf zahlreiche praktische Übungen gelegt, sodass theoretische Inhalte direkt im eigenen Erleben gefestigt werden. Jeder Kurs dauert in der Regel einen Tag mit neun Unterrichtseinheiten und kostet aktuell 50 Euro pro Teilnehmerin bzw. Teilnehmer.

Ein Erste-Hilfe-Kurs ist für den Erwerb aller Führerscheinklassen erforderlich, außerdem für die Bestellung als betrieblicher Ersthelfer oder für bestimmte ehrenamtliche und sportliche Qualifikationen wie den Übungsleiter- oder Trainer-Schein. Neben dieser „Pflicht“ spricht der Kreisverband aber auch alle interessierten Bürgerinnen und Bürger an, die sich für den Ernstfall wappnen und ihr Wissen auffrischen möchten. Die Kurse finden in der Regel samstags von 08:30 bis 16:00 Uhr an wechselnden Standorten in Ostholstein und Plön statt, darun-

ter unter anderem Bad Schwartau, Pansdorf und Lütjenburg.

Interessierte können sich per E-Mail an erste-hilfe@drk-oh.de oder über das Online-Kontaktformular des DRK-Kreisverbands Ostholstein e.V. anmelden. Für Rückfragen steht das Team Breiten-

ausbildung, Waldstraße 6, in Eutin unter Telefon 04521-8003-120 zur Verfügung. Mit den Erste-Hilfe-Lehrgängen beim Deutschen Roten Kreuz investieren Personen und Unternehmen in lebensrettende Kompetenz – ein Angebot, das Sicherheit nicht nur im Kopf, sondern vor allem im Handeln verankert.




Physiotherapeut/in (m/w/d) gesucht

- ob freiberuflich oder in Festanstellung, Voll- oder Teilzeit, ich freu mich auf Dich!

Physiotherapie-Praxis
M. Klein-Manowski

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



mattiehaus

- Ergotherapie
- Logopädie
- Heilpädagogische Förderung
- Frühförderung
- Familienhilfe

mattiehaus GmbH
Geschäftsführung
Cathrin Diercks
Segenhörn 6
23701 Eutin
Tel. 04521 84 99 48
info@mattiehaus.de
www.mattiehaus.de

Was ist Alkoholsucht genau?

Ostholstein/Kreis Plön (t). Zuallererst: Der Begriff „Alkoholsucht“ ist eigentlich nicht der richtige Fachbegriff. Der Begriff „Sucht“ kommt aus dem Volksmund, der sich von dem Wort „Siechen“ ableitet und eine sehr unscharfe Bedeutung hat. Suchtforscher und Mediziner nutzen daher die medizinischen Fachbegriffe des riskanten Konsums, schädlichen Gebrauchs und der Abhängigkeit von Alkohol.

Riskanter Konsum

Von riskantem Konsum sprechen wir, wenn man Alkoholmengen trinkt, die über einen längeren Zeitraum körperliche und psychische Folgeprobleme wie Leberzirrhose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen.

Das kann man an der Trinkmenge festmachen. Hierfür gibt es Grenzwerte: bei Frauen 12 Gramm Alkohol am Tag (das entspricht 0,125 Litern Wein oder 0,3 Litern Bier), bei Männern 24 Gramm Alkohol. Ein Teil der Menschen mit schädlichem Alkoholgebrauch steuert irgendwann in die Abhängigkeit.



Alkohol kann zum gefährlichen Suchtmittel werden.

Foto: KI

Schädlicher Gebrauch

Ein schädlicher Gebrauch liegt tatsächlich dann vor, wenn durch Alkoholkonsum eine nachweisliche

Folgeschädigung der psychischen oder körperlichen Gesundheit aufgetreten ist, wie zum Beispiel eine Leberschädigung durch exzessives Trinken oder depressive Verstimmungen infolge von starken Alkoholkonsums.

Es ist Alkoholabhängigkeit

Eine Alkoholabhängigkeit wird diagnostiziert, wenn das Trinkverhalten bestimmte Kriterien erfüllt. Die Abhängigkeit lässt sich hierbei nicht an einer tatsächlichen Trinkmenge festmachen. Sie zeigt sich vielmehr an der Macht, die der Alkohol im Leben eines Menschen hat – zum Beispiel wenn Alkohol immer mehr das Leben bestimmt und Aktivitäten des Lebens um das Trinken herum gestaltet werden. Dass es immer schwieriger wird, den eigenen Alkoholkonsum im Griff zu behalten, trotz der negativen Konsequenzen. Die Abhängigkeit ist das, was im Volksmund häufig als Sucht bezeichnet wird.

Diese Kriterien zur Diagnose gibt es:

- Starker Wunsch oder Zwang, Alkohol zu konsumieren
- Weniger Kontrolle beim Konsum,



Gesagt. Getan. Geholfen.

DEVK

Inklusive:

- Professionelle Zahn- und Prothesenreinigung
- Auslandsreise-Krankenschutz
- Leistungen für Sehhilfen

Schöne Zähne sind ein gutes Gefühl

Die Zahnzusatzversicherungen der DEVK

DEVK-Geschäftsstellen
Robin Eckert

Stolbergstr. 10
23701 Eutin
Tel.: 04521 798777

Lienaustraße 18
23730 Neustadt
Tel.: 04561 1333

Wir sind für Sie da

Mo, Di, Do 09:00 – 13:00 Uhr
14:00 – 18:00 Uhr

Mi 09:00 – 15:00 Uhr
Fr 09:00 – 14:00 Uhr

Unbeschwert lächeln mit einer Zahnzusatzversicherung

Ostholstein/Kreis Plön (t). Maßnahmen, die über eine zahnärztliche Grundversorgung hinausgehen, können sich laut Angaben der DEVK schnell auf mehrere Hundert oder sogar mehrere Tausend Euro belaufen. Die DEVK bietet deshalb bedarfsgerechte Zahnzusatzversicherungen für Zahnbehandlungen und Zahnersatz an. Versichert sind unter anderem Zahnwurzelbehandlungen und Kunststofffüllungen sowie Zahnersatz wie Kronen, Brücken und Implantate mit einer Kostenerstattung von bis zu 80 Prozent.

Alle Tarife enthalten zudem eine professionelle Zahnreinigung, eine Auslandsreisekrankenversicherung sowie Zuschüsse für Brillen und Kontaktlinsen. Zu beachten ist beim Abschluss einer privaten Zahnzusatzversicherung eine Wartezeit von acht Monaten ab Versicherungsbeginn. Diese Wartezeit kann bei der DEVK entfallen, wenn ein zahnärztlicher Untersuchungsbericht zum Wartezeitlerlass eingereicht wird. Rechnungen können laut DEVK einfach über die DEVK-App oder in den Agenturen eingereicht werden.

Fahrradladen
FREILAUF GmbH

STEVENS BIKES Gudereit

FLYER KOGA tern

Max Pansegrau | Dorfstraße 17 | 24226 Heikendorf | 04 31 7 77 77
info@freilauf-heikendorf.de | www.freilauf-heikendorf.de

- zum Beispiel bei Beginn, Beendigung oder Menge des Trinkens
- Körperliche Entzugssymptome bei Reduktion oder Abstinenz von Alkohol
- Wenn sich eine Toleranz gegenüber der Wirkung des Alkohols entwickelt hat, also immer mehr Alkohol getrunken wird
- Wenn frühere Hobbies und Interessen für den Konsum eingeschränkt werden
- Wenn weiter Alkohol konsumiert wird, obwohl schädliche Folgen schon vorliegen, wie zum Beispiel eine Leberschädigung oder bei Verlust des Jobs

Wenn drei oder mehr dieser Kriterien während des letzten Jahres gleichzeitig vorhanden waren, kann man mit Sicherheit von einer Abhängigkeit ausgehen. Je früher ein Alkoholgefährdeter Hilfe erhält, desto besser sind seine Chancen, dauerhaft trocken zu bleiben. Die Behandlung

durchläuft meistens diese vier Stufen: Beratung, Entzug/Entgiftung, Entwöhnung und Nachsorge.

Eine Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker (AA) kann helfen, dauerhaft trocken zu leben. Ihr Hauptzweck ist es, nüchtern zu bleiben und anderen Betroffenen zur Nüchternheit zu verhelfen. Soziale Schicht, kultureller oder religiöser Hintergrund spielen für eine Teilnahme keine Rolle.

Weltweit sind etwa zwei Millionen Menschen in 185 Ländern Teil der AA. Jede Person, die mit dem Trinken aufhören möchte, kann zu den Anonymen Alkoholikern kommen. Die Teilnahme an den Gruppen kostet nichts, ist anonym und mit keinerlei Verpflichtungen verbunden. In Eutin trifft sich eine AA-Gruppe immer dienstags um 19 Uhr in der Plöner Straße 44, wo im Gemeindehaus ein Raum zur Verfügung steht. Quelle: AOK/AA

Beistand und Kompetenz rund um die rechtliche Betreuung

Ostholstein (t). Der Betreuungsverein Ostholstein e. V. setzt sich seit 1992 dafür ein, dass Menschen in schwierigen Lebenssituationen die Unterstützung bekommen, die sie brauchen.

Wenn Krankheit, Behinderung oder Alter dazu führen, dass eigene Angelegenheiten nicht mehr selbst geregelt werden können, finden Menschen hier Beistand. Ein besonderer Schwerpunkt der Arbeit liegt in der Gewinnung, Begleitung und Unterstützung von ehrenamtlichen Betreuerinnen und Betreuern. Der Verein berät, schult und begleitet sie, damit sie ihre verantwortungsvolle Aufgabe gut und sicher wahrnehmen können. Gleichzeitig gibt es für Betroffene

und Angehörige Orientierung und Information zu wichtigen Vorsorgethemen wie Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung.

Vereinsziel ist es, Selbstbestimmung zu bewahren und ein verlässlicher Partner für alle Fragen rund um rechtliche Betreuung zu sein. Dafür werden stets ehrenamtliche Betreuer*innen gebraucht. Ein ganztägiges, kostenloses Ausbildungsseminar findet zum Beispiel am 5. Juni ab 9.30 Uhr im Coworking.eutin statt. Anmeldungen erfolgen unter Telefon 04521-7613448 oder per E-Mail an info@betreuungsverein-oh.de. Weitere Infos gibt es auf der Internetseite betreuungsverein-oh.de.

Bei akuten Brustschmerzen den Rettungsdienst alarmieren

Ostholstein/Kreis Plön (t). Bei akuten Brustschmerzen besteht ein Verdacht auf Herzinfarkt, so dass sofort der Rettungsdienst unter der Notrufnummer 112 zu alarmieren ist.

Zeitverluste beim Herzinfarkt, etwa durch zögerliches Verhalten der Betroffenen und Angehörigen, sind fatal. Jede Minute zählt: Zum einen führt der Infarkt im Herzmuskelareal des verschlossenen Herzkranzgefäßes zum Absterben von Herzmuskelgewebe.

Wenn der Infarkt nicht unverzüglich behandelt wird („Time is Muscle“) und viel Gewebe zerstört ist, droht eine ausgeprägte Herzschwäche.

Zum anderen kann der Infarkt jederzeit in bösartige Herzrhythmusstörungen übergehen. Dieses Kammerflimmern (über 300 Schläge/Minute) führt in-

nerhalb weniger Sekunden zum Herzstillstand. „Diese Situation – Herzinfarkt und als Komplikation Kammerflimmern – ereignet sich auch häufig zu Hause.

Dann muss unmittelbar nach Feststellen des Kreislaufstillstandes die 112 angerufen und danach unmittelbar mit der Herzdruckmassage begonnen werden“, betont der Kardiologe Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. „Wenn ein zweiter Helfer vorhanden und ein externer Defibrillator verfügbar ist, kann durch Defibrillation wieder ein regelmäßiger Rhythmus hergestellt werden.

Wenn dies nicht der Fall ist, muss bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes die Herzdruckmassage fortgeführt werden. Die Rettungssanitäter führen dann die Defibrillation durch.“

Stationäre Pflege, Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Diakonie
tabea
Fehmarn



Ambulante
Pflege von
Fehmarn bis
Oldenburg

NEU:
spezialisierte
ambulante
Wund-
versorgung
(SAW)

Was mir
gut tut.

Tabea Diakonie. Orte an denen Menschen gerne wohnen, sich wertschätzend begegnen und in ihrem Alltag unterstützt werden.

Vom **ServiceWohnen** bis zur **Pflege, ambulant und stationär**, mit **vielen ergänzenden Angeboten, z.B.:**

- Essen auf Rädern
- mobile Fußpflege
- mobile Friseurin

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen.

**Tabea Diakonie
Pflege Fehmarn gGmbH**
04371 503 300
info-pflege@tabea.de

**Tabea Diakonie
Pflegedienst gGmbH**
Standort Fehmarn
04371 8888 601
Stützpunkt Oldenburg
04361 5062771

tabea.de

bvo

Kostenlose
und
vertrauliche
Beratung!

**Betreuungsverein
Ostholstein e.V.**

Voßplatz 5 · 23701 Eutin

- ✓ **Betreuungsrecht**, insbesondere Unterstützung ehrenamtlicher Betreuerinnen und Betreuer
- ✓ **Vorsorgevollmacht**
- ✓ **Patientenverfügung**
- ✓ **Betreuungsverfügung**



Telefon 04521-7613449

Gesunde Ernährung bei Jugendlichen

Warum sie wichtig ist und worauf junge Menschen achten sollten

Ostholstein (sal). Jugendliche befinden sich in einer wichtigen Wachstumsphase. In dieser Zeit benötigt der Körper besonders viele Nährstoffe, um Knochen, Muskeln und Organe richtig zu entwickeln. Eine ausgewogene Ernährung sorgt außerdem für ausreichend Energie im Schulalltag, beim Sport und in der Freizeit. Dennoch greifen viele Jugendliche häufig zu Fast Food, süßen Snacks oder zuckerhaltigen Getränken. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) essen junge Menschen oft zu wenig Obst und Gemüse.

Studien des Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke zeigen, dass eine dauerhaft unausgewogene Ernährung das Risiko für Krankheiten wie Übergewicht oder Typ-2-Diabetes erhöhen kann.

Auch Krankenkassen wie die Kaufmännische Krankenkasse (KKH) weisen darauf hin, dass gesunde Essgewohnheiten möglichst früh erlernt werden sollten.

Die richtige Lebensmittelverteilung

Für eine gesunde Ernährung empfiehlt die DGE eine bestimmte Verteilung der Lebensmittel. Den größten Anteil sollten Obst und Gemüse einnehmen. Etwa 40 Prozent der täglichen Nahrung sollten aus diesen Lebensmitteln bestehen. Sie liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die für das Immunsystem und die Verdauung wichtig sind.

Etwa 30 Prozent der Ernährung sollten aus Getreideprodukten und Kartoffeln bestehen, vorzugsweise aus Vollkornprodukten wie Vollkornbrot oder Haferflocken. Diese liefern komplexe Kohlenhydrate und sorgen für langanhaltende Energie. Milchprodukte wie Joghurt, Milch oder Käse machen ungefähr 15 Prozent der Ernährung aus. Sie liefern besonders viel Kalzium, das für stabile Knochen und Zähne wichtig ist. Fleisch, Fisch und Eier sollten etwa 10 Prozent der Ernährung ausmachen, da sie wichtige Eiweiß- und Eisenquellen sind. Süßigkeiten und Snacks sollten hingegen nur einen sehr kleinen Anteil – etwa 5 Prozent – einnehmen.

Wichtige Nährstoffe im Jugendalter

Während des Wachstums braucht der Körper bestimmte Nährstoffe besonders dringend. Eiweiß ist wichtig für Muskelaufbau und Zellwachstum. Kalzium stärkt Knochen und Zähne, während Eisen für den Sauerstofftransport im Blut benötigt wird. Zusätzlich unterstützen Vitamine und Ballaststoffe das Immunsystem



Obst und Gemüse sollten unbedingt eine Hauptrolle auf dem Speiseplan spielen.

und eine gesunde Verdauung. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Milchprodukten kann diese Nährstoffe in der Regel gut abdecken.

Getränke: Wasser statt Softdrinks

Auch bei Getränken spielt die Auswahl eine große Rolle. Jugendliche sollten laut DGE täglich etwa 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit trinken. Den größten Anteil sollte Wasser oder ungesüßter Tee ausmachen. Saftschorlen können gelegentlich getrunken werden, während Softdrinks und stark gezuckerte Getränke möglichst selten konsumiert werden sollten,

da sie viel Zucker enthalten und kaum Nährstoffe liefern.

Fazit

Eine gesunde Ernährung ist für Jugendliche entscheidend, um sich körperlich und geistig optimal zu entwickeln. Institutionen wie die DGE, das DIfE und Krankenkassen wie die KKH betonen, dass vor allem mehr Obst und Gemüse, ausreichend Wasser und weniger Zucker zu einer besseren Ernährung beitragen können. Wer früh auf ausgewogene Mahlzeiten achtet, legt damit eine wichtige Grundlage für ein gesundes Leben.

Text und Foto: Saga Lambrecht, Schulpraktikantin
Willhelm-Wisser-Schule Eutin

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!

— Anzeige —

Naturheilkunde in Plön

Die Plöner Heilpraktikerin Kirsten Burmeister vertraut auf die Kräfte der Natur. Bereits Pfarrer Kneipp wusste: „Die Natur ist die beste Apotheke“. So setzt sie z.B. bei Rückenschmerzen, Darmerkrankungen, Frauenleiden, Allergien, Hautkrankheiten, Augenkrankheiten, Herz- und Kreislauferkrankungen auf Homöopathie und Heilpflanzen. Um die Selbstheilungskräfte des Patienten optimal unterstützen zu können, erstellt die Heilpraktikerin stets ein individuelles Therapiekonzept. Dafür ist Frau Burmeister das persönliche Gespräch sehr wichtig. So bietet sie auch psychologische Unterstützung u.a. bei Depressionen oder Ängsten. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter **0 45 22 - 80 64 999**. Mehr Informationen finden Sie unter www.heilpraktikerin-ploen.de. Frau Burmeister nimmt sich gerne Zeit für Sie!



Rasmus Apotheke
Wir sind für Sie da!



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

Schnarchen: Harmlose Störung oder gesundheitliches Problem?

Eutin (t). Viele Paare kennen es: Der Mensch, mit dem man das Bett teilt, sorgt im Schlaf ungewollt für eine Lautstärke, die einen nicht oder nur schwer zur Ruhe kommen lässt. Aber Schnarchen ist nicht nur für die Lebenspartner lästig. Für die schnarchende Person kann es sogar ungesund sein. Denn in jedem Fall handelt es sich um eine harmlose Störung: „Schnarchen kann auch Ausdruck eines sogenannten Schlafapnoe-Syndroms sein. Hierbei kommt es in regelmäßigen zeitlichen Abständen zu Atemaussetzern, wodurch die Luftzufuhr plötzlich unterbrochen wird“, erklärt die Eutiner Hals-Nasen-Ohren (HNO)-Ärztin Dr. Hilke Sommer.

In Abhängigkeit vom Schweregrad der Störung kann dies ein ernsthaftes gesundheitliches Problem darstellen. Die Betroffenen sind häufig müde und schläfrig, Herz und Kreislauf werden belastet. Nicht selten würden die Patienten von ihrer be-

sorgten Partnerin oder ihrem Partner zum Arzt geschickt, berichtet die HNO-Ärztin, die auch Fachärztin für Schlafmedizin ist. Schon eine erste Untersuchung bei einem Arzt mit schlafmedizinischer Expertise kann die Frage klären, ob ein Schnarchen



Es ist lästig, kann aber auch ein gesundheitliches Problem: Schnarchen sollte HNO-ärztlich untersucht werden. Foto: KI

Muttermilch abpumpen – so funktioniert's

Kreis Plön/Ostholstein (t). Stillende Mütter sind flexibler in ihrem Alltag, wenn sie Muttermilch abpumpen und einen Vorrat anlegen. Sind sie von ihrem Baby getrennt, kann weiter Muttermilch gefüttert werden. Was beim Abpumpen zu beachten ist, erklärt das Netzwerk „Gesund ins Leben“.

Es gibt viele gute Gründe, warum eine stillende Mutter zeitweise nicht stillen kann: Weil sie unterwegs oder erwerbstätig ist, Medikamente einnehmen muss oder gerade einfach nicht kann. Mit einem Vorrat an Muttermilch können diese Zeiten überbrückt werden. Zudem kann die Milchbildung durch Abpumpen gefördert werden.

Für gelegentliches Abpumpen und die Gewinnung kleiner Mengen hat sich das Ausstreichen per Hand oder die Hand-Milchpumpe bewährt. Eine elektrische Pumpe ist bei häufigem Abpumpen sowie zum Aufbau der Milchbildung sinnvoll. Elektrische Milchpumpen und ihr Zubehör verleihen Apotheken und Sanitätshäuser, mit und ohne Rezept. Egal ob die Muttermilch per Hand oder Pumpe gewonnen wird, es braucht etwas Zeit und Übung. Unterstützung bieten Hebammen und Stillberaterinnen, sei es bei der Auswahl des passenden Trichteraufsatzes und Anwendung der Milch-Pumpe oder der Aufbewahrung und Fütterung der Muttermilch.

Das ist wichtig beim Abpumpen von Muttermilch:

Hygiene zählt: Hände und Fingernägel gründlich mit Wasser und Seife waschen. Zum Abtrocknen eignen sich Papierhandtücher oder ein Handtuch, das täglich gewechselt

wird. Brust und Brustwarzen müssen nicht speziell gereinigt werden. Vorbereitung: Pumpzubehör und Behälter zum Auffangen bzw. Aufbewahren der Milch sauber gespült bereitstellen. Möglichst direkt in das Gefäß abpumpen, in dem die Milch aufbewahrt wird: So werden Verunreinigungen beim Umfüllen vermieden. So funktioniert's: Den passenden Pumpaufsatz mittig auf die Brustwarzenregion setzen und die Pumpe gemäß der Gebrauchsanweisung des Herstellers bedienen. Bei der elektrischen Pumpe mit einem niedrigen Vakuum bei hoher Frequenz beginnen. Sobald die Milch fließt, die Saugfrequenz verringern und das Vakuum erhöhen – so wird schneller, mehr Milch gewonnen. Welche Einstellung am besten passt, ist von Frau zu Frau unterschiedlich. Hier lohnt es sich, auszuprobieren, wie es am besten funktioniert. Nach dem Abpumpen säubern: Nach jedem Gebrauch Pumpset und Behälter mit Spülmittel und heißem Wasser reinigen. Danach unter fließendem Wasser abspülen und alle Spülmittelreste abwaschen. Mit einem Papierhandtuch oder an der Luft trocknen lassen. Alternativ in der Spülmaschine bei mindestens 65 °C spülen. Eine heißere Reinigung als 65 °C ist möglich, aber nicht nötig. Jedoch sollte nicht kälter als 65 °C gespült werden.

Das Netzwerk „Gesund ins Leben“ informiert auf der Website www.gesund-ins-leben.de auch darüber, wie abgepumpte Muttermilch portioniert, aufbewahrt und transportiert wird, was beim Auftauen und Erwärmen zu beachten ist und wie Muttermilch gefüttert wird.

harmlos oder krankhaft ist. Mit dieser ambulanten Untersuchung, mit dem Fachbegriff kardiorespiratorische Polygraphie oder Apnoe-Screening genannt, die der Patient zu Hause über eine Nacht durchführt, kann ein harmloses Schnarchen von einem Schlafapnoe-Syndrom unterschieden werden. Zusätzlich sollten die oberen Atemwege HNO-ärztlich beurteilt werden.

Wenn nötig, wird der Kontakt zu einem Schlaflabor hergestellt. Es gibt verschiedene Therapiemöglichkei-

ten des Schnarchens, abhängig davon, ob es gutartig ist oder ob eine Schlafapnoe vorliegt.

Dazu gehören zum Beispiel Lagertraining, Schnarcher-Schienen, die wie eine Zahnsperre getragen werden, oder eine nächtliche Beatmungstherapie. In ausgewählten Fällen kann auch eine Operation des Gaumens oder der Mandeln helfen. Der Facharzt für Schlafmedizin entscheidet gemeinsam mit den Patienten, ob eine Therapie notwendig und welche geeignet ist.

Allergologie, Schlafmedizin,
Plastische Operationen
Ambulante und Belegoperationen



Gut hören, frei atmen, klar sprechen.
Für Ihre Gesundheit geben wir jeden Tag unser Bestes.



HNO-Praxis

Dr. Hilke Sommer

Freischützstraße 2 - 23701 Eutin

Telefon: 04521-2686 oder 2997

www.hno-eutin.de

Aktiv werden gegen Inkontinenz

Mit passenden Therapien lässt sich ungewollter Harnverlust oft gut behandeln

Kreis Plön/ Ostholstein (DJD). Es ist eines der am häufigsten totgeschwiegenen Themen, obwohl rund zehn Millionen Menschen in Deutschland davon betroffen sind: Inkontinenz. Besonders häufig ist die Harninkontinenz, also der unfreiwillige Verlust von Urin. Dieser kann etwa aufgrund einer überaktiven Blase passieren oder durch fehlenden Harndrang, der schließlich zum Überlaufen führt. Nach Angaben der Deutschen Kontinenz-Gesellschaft trauen sich bis zu 60 Prozent der Erkrankten nicht, ärztlichen Rat einzuholen. Scham und die Angst vor „Unfällen“ führen dann zu einem hohen Leidensdruck, oft verbunden mit dem weitgehenden Rückzug aus dem sozialen Leben. Das muss aber nicht sein, denn viele Formen der Inkontinenz können heute gut behandelt werden.

Keine Scham beim Arztbesuch

Der wichtigste Schritt zu einer erfolgreichen Therapie ist der Arztbesuch, um eine genaue Diagnose für eine zielgerichtete Behandlung zu erhalten. Um diesen oft riesig erscheinenden Schritt zu schaffen, sollten Patientinnen und Patienten sich bewusst machen, dass die für sie so peinliche Erkrankung für die medizinischen Fachleute ganz normaler Alltag ist und es gar keinen Grund gibt, sich zu schämen. Sind die Ur-

sachen gefunden, können zum Beispiel Verhaltens- und Ernährungsmaßnahmen, ein Beckenbodentraining oder verschiedene Arzneimittel verordnet werden. Eine weitere Therapieform ist die sakrale Neuromodulation mit einem sogenannten Beckenbodenschrittmacher. Dieser wird im Rahmen eines minimalinvasiven Eingriffs im oberen Gesäßbereich in einer kleinen Tasche direkt unter der Haut implantiert. Mit sanften elektrischen Impulsen stimuliert er dort die sogenannten Sakralnerven, die die Funk-



Keine Toilette in der Nähe? Die Angst vor „Unfällen“ führt bei Menschen mit Inkontinenz oft zu sozialem Rückzug.
Foto: DJD/medtronic.com/Getty Images/baona/hfr

tion von Blase und Darm steuern. So kann die Kommunikation zwischen dem Gehirn und den Ausscheidungsorganen verbessert und die Entlee-

rungsstörung behoben werden.

Wieder gut leben



Springen, aktiv sein, das Leben unbeschwert genießen: Mit der richtigen Behandlung ist das auch bei Inkontinenz wieder möglich.
Foto: DJD/medtronic.com/Getty Images/Teo Lannie/hfr

Ob ein Beckenbodenschrittmacher

die richtige Maßnahme ist, kann im Vorfeld durch eine einfache Teststimulation ermittelt werden. Die Wirksamkeit der Therapie wird dabei unter anderem mit Hilfe eines Blasentagebuchs bewertet, in dem Trinkmengen, Harndrang, Harnmenge und ungewollter Verlust eingetragen werden. Ein solches Tagebuch zu führen, ist auch schon vor dem ersten Arztbesuch sinnvoll, denn es hilft bei der Diagnose. Mit der richtigen Behandlung lässt sich heute mit vielen Formen der Inkontinenz gut leben. Unterstützung dabei finden Betroffene auch auf den Online-Seiten der Inkontinenz-Selbsthilfe.

Wohnen am Kellerssee – Lebensqualität im Wohnpark Sielbeck



Direkt am Ufer des Kellerssees, eingebettet in eine parkähnliche Anlage in Sielbeck bei Eutin, bietet der Wohnpark Sielbeck ein besonderes Wohnkonzept für Menschen, die selbstständig leben und zugleich auf Sicherheit sowie unterstützende Serviceangebote nicht verzichten möchten. Die Kombination aus historisch kernsanierter Villa und modernem Neubau schafft eine außergewöhnliche Atmosphäre: stilvoll, ruhig und naturnah. Gemeinschaftsräume wie Kaminzimmer, Wintergarten und Terrasse laden zum Austausch ein, während die direkte Lage am See zu Spaziergängen und Erholung in der Natur einlädt. Bei Bedarf können Service- und Pflegeleistungen flexibel in Anspruch genommen werden – ohne die Eigenständigkeit aufzugeben.

Wohnung 4 – Historische Villa

66,48 m² | 2 Zimmer
großzügiger Küchenbereich
modernes Bad mit Dusche -
Südausrichtung.

Diese Wohnung überzeugt durch klassischen Altbau-
charme mit hohen Decken
und besonderem Ambiente.
Als Teil der historischen Villa
genießen Bewohner zudem
den Zugang zu den gemütlichen
Gemeinschaftsbereichen mit herrschaftlichem
Kaminsaal

Wohnung 8 – 2. Obergeschoss mit Seeblick

56,40 m² | 2 Zimmer
moderne Einbauküche,
modernes lichtdurchflutetes
Bad - große Dachterrasse mit
direktem Seeblick

Helle Räume und ein herrlicher
Blick auf den Kellerssee
machen diese Wohnung
besonders attraktiv. Ideal für
alle, die eine sehr praktische
und komfortable, moderne
Wohnung mit Aussicht
suchen.

Wohnung 9 – Gartenblick

64,43 m² | 2 Zimmer
moderne Einbauküche -
modernes Bad - große Dach-
terrasse - Südausrichtung

Ruhig gelegen mit Blick in
den grünen Gartenbereich
und auf den Kellerssee. Die
durchdachte Raumaufteilung
schafft ein angenehmes
Wohngefühl mit klarer
Trennung von Wohn- und
Schlafbereich.

Selbstbestimmt wohnen – mit Sicherheit im Hintergrund

Der Wohnpark Sielbeck steht für ein Leben in den eigenen vier Wänden, verbunden mit Gemeinschaft, Aktivitäten und verlässlicher Unterstützung im Alltag. Das Konzept richtet sich an Menschen, die ihre Unabhängigkeit schätzen und zugleich Wert auf ein sicheres Umfeld legen. Gerne informieren wir Sie persönlich über Grundrisse, Serviceleistungen und Besichtigungsmöglichkeiten.

Wohnpark Sielbeck – wohnen, wo andere Urlaub machen.

Wohnpark Sielbeck GmbH | Eutiner Straße 15a | 23701 Eutin/ Sielbeck
Tel. 04521/83102-00 | info@wohnpark-sielbeck.de | www.wohnpark-sielbeck.de

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

Tel. 04523-2323 marcelmaring23@yahoo.de

Vergesslichkeit entgegenwirken – Demenz bremsen – Fähigkeiten erhalten

Ostholstein/Kreis Plön (t). Im Juni letzten Jahres ist Prof. Dr. Gräßel (Uni Erlangen) für das Konzept des MAKS®-Aktivierungstrainings mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande ausgezeichnet worden. Seniortherapeutin, Demenzfachkraft und MAKS®-Dozentin, Ulrike Weber, bietet dieses Konzept vormittags regelmäßig jeden Donnerstag in Eutin und jeden Freitag in Preetz an. Es gibt zurzeit wieder freie Plätze. Ziel des MAKS®-Aktivierungstrainings ist die möglichst langfristige und wirksame Förderung von Menschen mit

Gedächtnisschwierigkeiten im Alter, Vergesslichkeit oder einer beginnenden Demenz. Kognitive und alltagspraktische Fähigkeiten stabilisieren sich nachweislich, so dass die Selbstständigkeit und individuelle Lebensqualität so lange wie möglich erhalten bleibt. Das Gruppentraining ist ganzheitlich ausgerichtet und setzt sich aus vier Einheiten zusammen, die innerhalb von zwei Stunden in einer festen Reihenfolge durchgeführt werden. Die Einheiten beginnen mit einem sozialen Einstieg, bei dem der Schwerpunkt auf gemeinsamen Ge-

sprächen und Austausch gelegt wird. Es folgt der motorische Teil mit sportlichen Aktivitäten, Fitnesstraining und Sturzprävention. Die kognitive Aktivierung erfolgt mit speziellen Gedächtnisübungen, um die geistigen Prozesse zu stabilisieren. Künstlerische, handwerkliche, gestalterische und spielerische Angebote erhalten die alltäglichen Fähigkeiten. Wer die eigene Schaffenskraft und Eigenständigkeit erhalten und Zeit mit Freude und Leichtigkeit in Gemeinschaft erleben möchte, sollte sich einen Platz unter Telefon 0162-42 62 085 oder

per E-Mail info@aktivitaetsmobil.de und www.info@aktivitaetsmobil.de sichern. Wenn ein Pflegegrad vorliegt erfolgt die Finanzierung über die Pflegekasse, wenn nicht, ist auch Selbstzahlung möglich. Durch den Erhalt der Autonomie und Entscheidungsfähigkeit wird auch die häusliche Unterstützung durch Angehörige erleichtert.

Sturzrisiko im Alter

Warum Stürze passieren und wie Physiotherapie helfen kann

Eutin (t). Als Physiotherapeutin beobachtet Melanie Dettmann häufig, dass ältere Menschen stürzen – oft ohne großes Fremdverschulden. Die Ursachen sind vielfältig, doch das Risiko lässt sich durch einfache Übungen und Alltagstaktiken deutlich senken. Beim Sturz erleben ältere Menschen häufig plötzlichen Schwindel, Sehprobleme oder eine kurze Ablenkung. Die Folge kann ein Stolpern, Schwanken oder ein Umknicken sein; häufig sind anschließend Oberschenkel, Arm oder Handgelenk betroffen. „Die Reaktionszeit verlangsamt sich physiologisch im Alter, wodurch der Körper länger braucht, um auf unerwartete Situationen zu reagieren – etwa eine Bordsteinkante oder eine glatte Stelle am Boden“, so die Eutiner Physiotherapeutin.

Entsprechend wichtig ist es, Sehen, Gleichgewicht, Hörfunktion und Blutdruck in Blick zu nehmen. Zudem spielen Konzentration und Gedächtnisleistung eine Rolle, denn auch hier

können kleine Defizite das Sturzrisiko erhöhen. Im Alltag lassen sich jedoch viele Maßnahmen zum Balance- und Konzentrationstraining durchführen, zum Beispiel eine Standübung auf einem Bein, wobei man sich am Waschbecken oder ähnlichem festhalten kann. Ebenso wichtig ist es, Sturzquellen durch gute Beleuchtung zu Hause, rutschfeste Sohlen und das Entfernen von Stolperfallen zu vermeiden. Gedächtnis- und Konzentrationstraining kann durch kleine Rätsel, das regelmäßige Lesen der Tageszeitung oder das gezielte Führen von Gesprächen erfolgen. Dabei werden Aufmerksamkeit und Orientierung geschult.

Ärztlichen Rat hinzuziehen

Bei wiederkehrendem Schwindel oder plötzlicher Gangunsicherheit sollte unbedingt der Hausarzt oder Facharzt aufgesucht werden, um die Ursachen abzuklären – beispielsweise

se Augen oder Ohren, Kreislauf bzw. Blutdruck. Ein klares Befundbild ist wichtig, bevor neue Übungen begonnen werden. Stürze im Alter müssen kein unvermeidbares Schicksal bleiben. Mit gezieltem Training, sinnvollen Anpassungen im Alltag und einer Abklärung der Ursachen durch den Arzt lässt sich das Sturzrisiko deutlich senken. „Wenn Sie Unterstützung benötigen, stehe ich als Physiotherapeutin gerne für individuelle Beratung und ein angepasstes Übungsprogramm zur Verfügung“, betont Melanie Dettmann.

Aktivitäts MOBIL

gemeinsam . lebendig . mit Demenz

Vergesslichkeit entgegenwirken.
Demenz bremsen.
Fähigkeiten erhalten.

MAKS® – Aktivierungstraining
ausgezeichnet mit dem
Bundesverdienstkreuz

Motorische • Alltagspraktische
Kognitive • Soziale Aktivierung

Ulrike Weber
0162 42 62 085
info@aktivitaetsmobil.de
www.aktivitaetsmobil.de

Alles aus einer Hand!



Physiotherapie

- Krankengymnastik
- Bobath für Erwachsene
- Manuelle Therapie
- Hausbesuche

Physiotherapie
Melanie Dettmann

Weidestraße 33, 23701 Eutin
Telefonnummer:
04521-7943830

www.physiotherapie-in-eutin.de

Ergotherapie

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

Ergotherapie
Melanie Dettmann

Weidestraße 32, 23701 Eutin
Telefonnummer:
04521-7909490

www.ergotherapie-in-eutin.de

SEIT 1999

SeniorenpflegeZentrum
Am Sund GmbH

Wo Leben Freude macht

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

»Unsere hilfsbereiten Mitarbeiter sind ihr verlässlicher Anlaufpunkt bei Fragen, Problemen und auch allen sonstigen Angelegenheiten, die Ihnen besonders am Herzen liegen.«

Wir bieten Ihnen einen Arbeitsplatz in den Bereichen **Pflege, Betreuung, Hauswirtschaft, Küche und Verwaltung.** Informieren Sie sich gerne unter 04367/99760

Aktiv leben und gesund bleiben

GESUND

Ganzheitliche Gesundheit mitten in Eutin

Wie Dr. med. Dirk Heinichen und Mascha Tulkop ihre Kompetenzen bündeln

Eutin (al). Wer sich für eine körperliche Veränderung entscheidet, tut das selten spontan. Meist geht eine längere persönliche Geschichte voraus – mit gesundheitlichen Herausforderungen, vielen Fragen und dem Wunsch nach nachhaltiger Verbesserung. Damit dieser Weg ganzheitlich begleitet wird, arbeiten in Eutin zwei Fachrichtungen eng zusammen: medizinische Expertise und individuelle Ernährungs- und Lebensstilbegleitung.

In den Räumlichkeiten der Privatpraxis „Puristhetics“ von Dr. med. Dirk Heinichen in der Peterstraße 5–7 hat Mascha Tulkop mit ihrem Angebot „Food.Health.You“ ihren Platz gefunden. Sie nutzt die modern ausgestatteten Behandlungsräume für Beratungen und Anwendungen – in enger fachlicher Abstimmung und mit kurzen Wegen.

Medizin trifft Lebensbegleitung

Seit über 20 Jahren ist Dr. Heinichen chirurgisch tätig, seit 16 Jahren im Bereich der plastischen und ästhetischen Chirurgie. In seiner Eutiner Privatpraxis verbindet er moderne Medizin mit einem klaren Anspruch an Natürlichkeit, Qualität und ehrliche Aufklärung. Ob zur Migränebehandlung mit Botulinumtoxin oder bei Zähneknirschen, Unterstützung bei Lipödem, operative Entfernung überschüssiger Haut nach Gewichtsabnahme oder ästhetische Eingriffe wie Bruststraffungen – für ihn steht stets der Mensch im Mittelpunkt.

Ernährung, Erfahrung und ehrliche Worte

Mit „Food.Health.You“ (www.Food-Health-You.de) begleitet Mascha Tul-

kop Menschen individuell auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden. Sie ist zertifizierte Ernährungsberaterin, Selfcare-Coachin und Entspannungsmasseurin. Dabei greift sie nicht nur auf fundiertes Fachwissen zurück, sondern auch auf eigene Erfahrung.

2010 unterzog sie sich selbst einer Magenbypass-Operation. In den Jahren danach gelang es ihr durch den Eingriff, eine konsequente Ernährungsumstellung und einen langfristig veränderten Lebensstil, mehr als 50 Kilogramm abzunehmen. Später wurde zusätzlich eine Insulinresistenz diagnostiziert – ein entscheidender Faktor, der ihr Abnehmen zuvor erheblich erschwerte hatte.

„Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie hilflos man sich fühlen kann, wenn man alles ausprobiert – Diäten, Programme, Verzicht – und trotzdem nicht dauerhaft abnimmt“, erzählt sie offen. „Erst als ich verstanden habe, was in meinem Körper wirklich passiert, konnte ich anders damit umgehen. Es geht nicht um Perfektion, sondern um nachhaltige Veränderung.“

Ein besonderer Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt in der Begleitung vor und nach bariatrischen Eingriffen. Als bariatrische Operationen bezeichnet man chirurgische Maßnahmen zur Ge-



Medizin und Ernährungsbegleitung unter einem Dach: Dr. med. Dirk Heinichen und Mascha Tulkop in der Eutiner Praxis „Puristhetics“
Foto: Loewe

wichtsreduktion – etwa Magenverkleinerungen oder Bypass-Operationen. Diese Eingriffe können medizinisch notwendig sein, erfordern jedoch eine intensive Vorbereitung und langfristige Nachsorge.

Vorher. Nachher. Und dazwischen.

Gerade nach Magenverkleinerungen oder anderen körperverändernden Eingriffen beginnt für viele Patientinnen und Patienten eine sensible Phase. Der Körper verändert sich, Essgewohnheiten müssen neu strukturiert werden, das eigene Selbstbild wandelt sich.

In Eutin greifen deshalb medizinische Kompetenz und persönliche Begleitung ineinander. Während Dr. Heinichen die operative Expertise und die chirurgische Nachsorge verantwortet, unterstützt Mascha Tulkop mit individueller Ernährungsberatung, Lebensstilbegleitung und Stabilisierung im Alltag. Auf Wunsch finden auch gemeinsame Beratungsgespräche statt – insbesondere dann, wenn vor einer Operation noch Unsicherheiten bestehen oder verschiedene Optionen sorgfältig abgewogen werden sollen. „Wir schauen gemeinsam über den eigentlichen Eingriff hinaus“, beschreibt Heinichen das Konzept. „Unser Ziel ist es, Menschen vor einer Operation fundiert zu beraten und sie danach nicht allein zu lassen.“

Lymphdrainage und postoperative Begleitung

Ein weiterer Baustein der Zusammenarbeit ist die manuelle Lymphdrainage, die Mascha Tulkop anbietet. Nach operativen Eingriffen wie Fettabtragungen oder Straffungsoperationen an Armen und Beinen – etwa nach starker Gewichtsabnahme oder im so-

genannten postbariatrischen Bereich – können Schwellungen auftreten.

Durch gezielte Lymphdrainage lässt sich der Heilungsprozess unterstützen, Schwellungen können reduziert und das Gewebe sanft stabilisiert werden. Die Behandlung findet in den Praxisräumen statt und ist eng mit der ärztlichen Nachsorge abgestimmt.

Dabei richtet sich das Angebot nicht ausschließlich an Patientinnen und Patienten nach Magenoperationen. Auch Menschen, die auf natürlichem Weg erheblich Gewicht verloren haben und unter Hautüberschüssen oder Gewebeveränderungen leiden, profitieren von der kombinierten Betreuung.

Mehr als ein Eingriff

Die Kooperation geht über das Thema Gewichtsreduktion hinaus. Auch bei ästhetischen Fragestellungen, Hautbildveränderungen nach starker Gewichtsabnahme oder allgemeinen Fragen rund um Wohlbefinden und Selbstfürsorge ergänzen sich beide Fachbereiche sinnvoll.

Für beide gilt dabei ein klarer Grundsatz: Ehrliche Beratung steht vor wirtschaftlichem Interesse. Nicht jede gewünschte Veränderung wird automatisch umgesetzt. „Wir nehmen uns Zeit für Aufklärung und realistische Einschätzung“, so Heinichen. „Das schafft Vertrauen – und genau das ist die Basis jeder Behandlung.“

Denn nachhaltige Gesundheit entsteht nicht in einem einzigen Termin. Sie entwickelt sich Schritt für Schritt – mit medizinischer Kompetenz, individueller Beratung und einem vertrauensvollen Miteinander.

In Eutin ist aus diesem Anspruch eine Zusammenarbeit entstanden, die operative Expertise und persönliche Ernährungsberatung unter einem Dach vereint.

FOOD HEALTH YOU

Massagen & Ernährungsberatung

Mascha Tulkop
Ernährungsberaterin und Selfcare-Coach

Onlineberatung und Persönliche Beratung in der Praxis von Anja Domann (Yoga und Bewegung)

Plöner Straße 36 / 23701 Eutin
food-health-you.de
01 51 - 23 41 09 49

Puristhetics

plastische & ästhetische Chirurgie

IN EUTIN*

*beginnt Ihr Weg zum Wohlbefinden.

Als Facharzt für plastische und ästhetische Chirurgie bietet Dr. Dirk Heinichen innovative Behandlungskonzepte:

- Brust-OPs, Körperstraffung & Fettabsaugung
- Botox® – auch bei Zähneknirschen & Migräne
- Hyaluronsäure & Skinbooster
- Fadenlifting, Microneedling & Vampirlift

Jetzt online Termin sichern!



adr. Peterstraße 5–7,
23701 Eutin
tel. 04521 – 83 11 590
web. puristhetics.de

„Wir sind keine Menschen zweiter Klasse“

Adipositas-Selbsthilfegruppe gibt Übergewichtigen neuen Mut

Kiel (mm). Menschen mit Übergewicht haben es schwer: Einschränkungen im Alltag, kränkende Reaktionen im Umfeld. Viele ziehen sich zurück in die eigenen vier Wände. Seit 2009 finden Betroffene Unterstützung in einer Kieler Selbsthilfegruppe. Warum sie so erfolgreich ist, erzählen die Leiterinnen Jessica Marquardt und Lena Pieper.

Ein Problem: Viele Übergewichtige fühlen sich als Menschen zweiter Klasse. Ein Beispiel, mit welchem Vorurteilen Übergewichtige im Berufsleben zu kämpfen haben, erzählt Jessica Marquardt. Ob sie angesichts ihrer Pfunde die Aufgaben überhaupt schaffen könnte, sei sie während eines Vorstellungsgesprächs einmal schamlos gefragt worden. Dank der Selbsthilfegruppe können die beiden Frauen inzwischen selbstbewusst und offen über verletzende Erfahrungen sprechen.

Die Gruppe existiert seit 17 Jahren. Jessica Marquardt hat die Leitung 2016 übernommen. Seitdem ist auch Lena Pieper dabei. Inzwischen ist sie ebenfalls verantwortlich. Treffen finden jeden zweiten und vierten Mittwoch im Kieler Fenster (Alte Lübecker Chaussee) statt. Sie beginnen um 18.30 Uhr, dauern etwa anderthalb Stunden und stehen Menschen aus Kiel und Umgebung offen. Die Teilnahme ist kostenlos. „Es kostet nur ein wenig Mut“, sagt Marquardt. Menschen müssten erstmal begreifen, dass sie hier wirklich willkommen sind. Denn klar ist: „Alles, was hier gesprochen wird, bleibt unter uns.“

Überzogene Erwartungen dagegen seien fehl am Platz. Regelmäßig kämen Interessierte, die perfekt ausgearbeitete Pläne für ihr Leben suchen. Die kann und will die Gruppe nicht liefern. „Wir unterstützen, sind aber kein medizinisches Fachpersonal“, stellt Pieper klar. „Und wir sind auch nicht der Animationshampel“, ergänzt Marquardt. Selbst wenn manche Teilnehmer Druck machen, teilweise sogar mit Suizid drohen. „Die Suizidalrate steigt bei frisch Operierten tatsächlich messbar an“, berichtet Marquardt, „doch wer gefährdet ist, der muss sich psychologisch betreuen lassen“. Auch das könne und wolle die Selbsthilfegruppe nicht leisten, genauso wenig die Bewertung von Medikamenten. Gelegentlich halten Ärzte zwar Fachvorträge über Magenverkleinerung, Abnehmspritzen oder Ernährung bei Diätplänen. Doch vor allem geht es um Hilfe zur Selbsthilfe.

Damit das gelingt, ist die Gruppe dem Verein AdipositasHilfe Deutschland angegliedert. Deren Informationen zufolge gelten Menschen als übergewichtig, wenn sie einen Body Mass Index (BMI) von 25 bis 30 haben. Liegt der Wert darüber, spricht man von

Fettleibigkeit, kurz Adipositas. „Doch der BMI ist ein schwieriges Maß, denn es sagt nichts über die Fettverteilung im Körper“, gibt Marquardt zu bedenken. Bedrohlich sei vor allem das Visceral-Fett im Rumpfbereich, das die inneren Organe einengt. Die beiden Frauen sehen drei Ursachen für Adipositas. Zum einen sind sie organischer Natur, etwa Schilddrüsenunterfunktion. Auch bestimmte Medikamente wie Cortison oder Antidepressiva können dick machen. Doch Ursache Nummer eins ist klar. Marquardt und Pieper nehmen kein Blatt vor den Mund: „Bei den weitaus meisten Betroffenen kommen genetische Veranlagung und Essverhalten zusammen“. Ein dickes Problem. „Iss doch einfach mal weniger!“, so die scheinbar einfache Lösung. Ein kurzer Satz, den die beiden regelmäßig hören. Ein kurzer Satz, der weh tut. Und der die beiden lange Zeit auf die Palme gebracht hat. Weil er erstmal so einfach klingt. Tatsächlich wiegt er schwer wie Blei. Selbst Drogenabhängige haben es vergleichsweise leicht. „Der Entzug von Zigaretten, Alkohol oder noch härteren Drogen mag knallhart sein. Doch das sind Schadstoffe, die man weglassen kann, Essen dagegen braucht der Körper, sonst stirbt man“, bringt Pieper das Dilemma auf den Punkt. Hinzu kommt: Adipositas ist der Gegenspieler der Magersucht, will heißen: eine gefährliche Ess-Störung. Abnehmen bedeutet, sich einem langen und herausfordernden Prozess zu stellen.

Das wissen alle Teilnehmer der Selbsthilfegruppe. Sie sind 18 bis 70 Jahre alt und kommen aus allen Bevölkerungsschichten. Auch Angehörige dürfen teilnehmen. Das sei wichtig, denn viele Ehen sind schon kaputt gegangen sind. Grund: Erfolgreiches Abnehmen verändert oft die Persönlichkeit. „Manche wandeln sich von einer Couch-Potato zu einem aktiven unternehmungslustigen Menschen“. Zu einem Menschen, der gelernt hat, das Leben zu genießen. „Damit muss ein Partner erstmal klarkommen“, weiß sie.

Die beiden Frauen helfen zudem bei Schwierigkeiten mit Krankenkassen und Ämtern. Wichtiger ist ihnen jedoch der Kampf gegen die Stigmatisierung. Weiteres Problem: Manche fühlen sich als Versager, wenn eine Magenverkleinerung nicht den gewünschten Erfolg bringt.



Jessica Marquardt (l.) und Lena Pieper leiten die Adipositas Selbsthilfegruppe. Foto: Münch

Feinfühligkeit ist also gefragt. Der Kampf gegen das Übergewicht gestaltet sich vielfältig wie die Menschen selbst. Daher stehen individuelle Herausforderungen ganz oben bei den Treffen. Daneben spielen Standardthemen eine Rolle, etwa Fragen rund um das „Multi-Modale Konzept“. Das ist ein gesetzlich geregeltes Verfahren, dem sich jeder stellen muss, der Hilfe in einem Adipositas-Zentrum sucht. Es ist kompliziert und aufwändig. Sport, Ernährungsberatung und psychologische Betreuung müssen in zähen, oft jahrelangen Prozeduren nachgewiesen werden. Darüber hinaus geht es um praktische Tipps: Etwa Ärzte zu empfehlen, die Stühle und Liegen verwenden, die für Übergewichtige ausgelegt sind.

Grundsätzlich gehe es in der Selbsthilfe um die grundlegende Botschaft: Jeder Mensch ist gut so, wie er ist. „Wir müssen lernen, dass wir nicht länger glauben, dass jeder einen mögen muss“. Das Leben am Strand könne sie inzwischen auch wieder genießen, sagt Lena Pieper. Und ein paar Mal im Jahr, so verrät sie, gönne sie sich sogar ein Eis. Selbst wenn sie dafür mit verächtlichen Blicken gestraft würde. Und: Lieber einige wenige echte Beziehungen, auf die man sich verlassen kann als unzählige flüchtige Bekanntschaften. „Das ist das Wichtigste überhaupt, bei dem wir mit der Selbsthilfegruppe unterstützen möchten“, sagen sie. Dass die beiden Frauen lächelnd ihren Weg ziehen, unterstreicht den Erfolg ihres Konzepts.



**Nah
Dran**
Betreuungsverein im
Ev.-Luth. Kirchenkreis
Ostholstein

Betreuungsverein

Für Menschen mit Weitblick...

Wir beraten Sie kostenfrei zu:

- Vorsorgevollmacht
- Betreuungs- und Patientenverfügung
- Fragen zum Betreuungsrecht

Wir bieten kostenfrei:

- Unterstützung bei der Erstellung von Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung
- Beratung für ehrenamtlich rechtliche Betreuer:innen
- Vorträge zu Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung
- Aus- und Fortbildungsveranstaltungen für ehrenamtlich rechtliche Betreuer:innen

NAH DRAN e.V.-Betreuungsverein, Ansprechpartnerin:
Silke Schicke, Eutiner Str. 6, 23738 Lensahn, 04363-8684010, info@btv-nah-dran.de



kostenloser Hörtest
Termin

Lassen Sie sich beraten
Dr. PISTOR
Hörakustik

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

hörmanufaktur

wir verstehen einander.

Vereinbaren Sie einen Termin zu einer kostenfreien Höranalyse & Ausprobe der neuesten Hörsysteme!

links: Ativo mini RIC, unsere modernste Hörtechnik ohne Zuzahlung in kleinster Bauform und sogar mit Appsteuerung.



mind. 3 Jahre Garantie! | 150€ Akkubonus oder bis zu 3 Jahre Batterien! | Starterset

Eutin Schloßstr. 5-7 | Tel: 04521 8249804

Neustadt Königstraße 2-4 | 04561 7144155

Plön Lange Str. 32 | 04522 7958752

Online www.hoermanufaktur.com

Osteopathie, Orthopädie und Präventionsmedizin

Neustadt (t). Ein lichtdurchfluteter Behandlungsraum, viel Zeit für jeden Patienten und ein ganzheitlicher Blick auf Körper, Geist und Lebensstil: Seit Herbst 2025 gibt es in der Brückstraße 26 die neue „Privatpraxis für Osteopathie, Orthopädie und Präventionsmedizin“ von Dr. Matthias Georgi.

Nach acht Jahren als Kassenarzt mit eigener Praxis in Hamburg hat sich der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit Zusatzausbildungen in Manueller Medizin, Chiropraktik und Ärztlicher Osteopathie bewusst für einen Neuanfang entschieden. „Ich komme aus dem kassenärztlichen System, habe mich aber immer mehr in Richtung Osteopathie entwickelt, also dahin, wo man mehr Zeit für Gespräche hat, Prävention betreibt und Lebensstilberatung möglich ist“, erzählt Dr. Georgi.

In seiner neuen kleinen Praxis kann er sich nun auf das konzentrieren, was ihn schon immer fasziniert hat: das Zusammenspiel des Körpers als funktionelle Einheit. Im Mittelpunkt steht dabei die Osteopathie. Statt nur einzelne Symptome zu behandeln, sucht Dr. Georgi nach den Zusammenhängen, die hinter den Schmerzen oder den Bewegungseinschränkungen liegen. „In der Osteopathie wird der Körper als funktionelles Ganzes betrachtet, denn Schmerzen entstehen nicht unbedingt nur an der betroffenen Stelle. Häufig greifen mehrere Faktoren über Funktionsketten ineinander, sodass ein Problem an einer Stelle Beschwerden an anderer Stelle auslösen kann“, erklärt Dr. Georgi. Ein Beispiel: Ein Knie Schmerz muss nicht unbedingt vom Knie selbst kommen, sondern kann durch Probleme im Hüftbeuger entstehen. Auch psychosomatische Aspekte können eine Rolle spielen und die Beschwerden beeinflussen. Für Dr. Georgi ist das Lösen solcher funktionellen Blockaden der Kern seiner Arbeit: „Osteopathie bedeutet für mich, Blockaden aus dem Weg zu räumen, damit die Selbstheilungskräfte wieder fließen können. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit. Und jeder Körper hat die Tendenz, sich selbst zu heilen.“



Dr. Matthias Georgi behandelt seine Patientinnen und Patienten individuell – Osteopathie, Prävention und Lebensstilmedizin stehen dabei im Mittelpunkt.

Foto: Marlies Henke

Neben der osteopathischen Behandlung fließen Elemente aus der Manuellen Medizin und der Traditionell Chinesischen Medizin wie Akupunktur in seine Arbeit ein. Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt ist die Präventionsmedizin mit individuellen Bewegungsempfehlungen, immer mit dem Ziel, den Körper dabei zu unterstützen, sein Gleichgewicht wiederzufinden. „Heilen kann sich letztlich nur der Patient selbst. Ich kann nur als Lotse die Weichen stellen und den Weg aufzeigen“, betont Dr. Georgi.

Im Zentrum der Arbeit steht zudem die Lebensstilmedizin – oder, wie Dr. Georgi sagt, „eine Rückbesinnung auf das, was die Natur für uns vorgesehen hat“. Zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung und ständiger Stress seien Hauptursachen vieler Erkrankungen. „Ich möchte meinen Patienten helfen, körperlich, seelisch und funktionell wieder in ihre gesunde Mitte zu finden“, erklärt er.

Dabei greift Dr. Georgi auch auf seine Expertise in der Mikronährstofftherapie und Epigenetik zurück. Ziel der Prävention sei es nicht nur, Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen, sondern auch die „Gesundheitsspanne“ zu verlängern, also möglichst lange fit und vital zu bleiben.

Termine für die Privatpraxis für Osteopathie, Orthopädie und Präventionsmedizin können online gebucht werden, dabei lassen sich die Anliegen vorab auswählen. Telefonisch ist die Praxis montags, dienstags und donnerstags von 13 bis 15 Uhr unter 04561-5281730 erreichbar.

Die Abrechnung erfolgt nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ). Private Krankenversicherungen übernehmen die Kosten vollständig, gesetzliche Krankenkassen beteiligen sich in der Regel anteilig an osteopathischen Behandlungen.



Jetzt Termin online buchen:



PRIVATPRAXIS für ORTHOPÄDIE und OSTEOPATHIE

Dr. med. Matthias Georgi

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Manuelle Medizin/Chiropraktik
Ärztliche Osteopathie, Sportosteopathie

ÄRZTLICHE DIAGNOSE UND THERAPIE AUS EINER HAND

04561/5281730 | praxis@matthias-georgi.de
Brückstraße 26 | Neustadt in Holstein

NEUSTART IN NEUSTADT

Technik und Beratung unter einem Dach

Lübeck (t). Die Ostsee-Medizintechnik GmbH unter der Leitung der Geschäftsführer Marco Wilms und Denny Zech hat sich in der Region als modernes Sanitätshaus mit angeschlossener Orthopädietechnik-Werkstatt etabliert. Am Unternehmenssitz im Estlandring 7 in Lübeck verbindet das mittelständische Unternehmen handwerkliche Präzision mit innovativer Technik und persönlicher Beratung – alles unter einem Dach.

Seit dem Umzug vor zwei Jahren verfügt die Firmenzentrale zudem über ein modern ausgestattetes Schulungszentrum mit mehreren Räumen. Neben internen Fort- und Weiterbildungen steht es auch externen Unternehmen und Organisationen für Meetings, Seminare und Workshops offen. Damit versteht sich das Unternehmen nicht nur als Gesundheitsdienstleister, sondern auch als regionaler Partner für Wissenstransfer und Vernetzung. Mit elf Sanitätshausfilialen, drei Orthopädietechnik-Werkstätten und rund 75 Mitarbeitenden zählt die Ostsee-Medizintechnik GmbH zu den leistungsstarken Anbietern im Gesundheitswesen in Schleswig-Holstein.

Maßarbeit aus der Orthopädietechnik

In der hauseigenen Werkstatt entstehen individuell gefertigte Orthesen und Prothesen – unter anderem im Bereich der Neuro-Orthopädietechnik. Auch maßgefertigte Mieder und Korsetts gehören zum Leistungsspektrum. Moderne digitale Messverfahren ermöglichen eine passgenaue und qualitativ hochwertige Hilfsmittelversorgung. Ergänzend werden professionelle Gang- und Haltungsanalysen durchgeführt, um optimale Ergebnisse für die Patientinnen und Patienten zu erzielen.

Reha-Technik mit individuellen Lösungen

Die Reha-Technik steht für maßgeschneiderte Sonderbauten, etwa im Bereich Aktivrollstühle. Darüber hinaus bietet das Unternehmen einen Mietservice für CPM-Motorbewegungsschienen, die Nachrüstung von Antriebssystemen an bestehenden Rollstühlen sowie einen umfassenden Reparaturservice.



Geschäftsführer Marco Wilms und Denny Zech, ein starkes Team für Innovation und Qualität in der Sanitäts- und Orthopädietechnik. Foto: hfr

Persönliche Beratung und umfassender Service

Im Bereich Reha-Technik stehen individuelle Lösungen im Mittelpunkt. Dazu zählen passgenaue Rollstuhlanpassungen, Pflegebetten, Rollatoren, Patientenlifter, Sauerstoffkonzentratoren und E-Mobile. Ziel ist es, Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. „Wir unterstützen unsere Kundinnen

und Kunden auch bei der Kommunikation mit Kostenträgern und stehen selbstverständlich nach der Auslieferung für Service, Wartung und Nachjustierung zur Verfügung“, betont Geschäftsführer Denny Zech. Die Ostsee-Medizintechnik GmbH verbindet traditionelles Handwerk mit moderner Technologie – und verfolgt dabei einen klaren Anspruch: Menschen in jeder Lebenssituation bestmöglich zu unterstützen – kompetent, persönlich und regional verwurzelt.

KOMMEN SIE MOBIL DURCHS LEBEN!



OSTSEE MEDIZINTECHNIK
SANITÄTSHAUS & ORTHOPÄDIETECHNIK

TESTEN SIE EXCLUSIV die GenuTrain® OA von Bauerfeind

BAUERFEIND®

MODERNE UND INDIVIDUELLE ORTHETIK UND PROTHETIK AUS ZERTIFIZIERTER HAND

Ostsee-Medizintechnik ist spezialisiert auf die Herstellung von modernsten orthopädietechnischen Hilfsmitteln.

Die Leistungen reichen von konfektionierten Standardversorgungen bis hin zu hochtechnischen, individuellen An-

passungen, denn jedes Hilfsmittel ist so unterschiedlich wie die Anforderungen des Trägers.

Bei der Herstellung werden verschiedene Materialien, Passteile und fortschrittliche Verarbeitungstechniken verwendet, einschließlich prozessorgesteuerter Knie- und Fußgelenke sowie herkömmlicher Materialien wie Silikon und 3D-Druck.

Wenn Sie nach einem Experten für individuelle Orthetik oder Prothetik suchen, sind Sie bei uns genau richtig.

JETZT ANRUFEN und Beratungsgespräch vereinbaren!

UNSERE STANDORTE IN IHRER NÄHE:

OLDENBURG i. H.
Mühlenkamp 5
T. 04361 50 83 21

OLDENBURG i. H.
Kuhthorstraße 4
T. 04361 62 00 50

HEILIGENHAFEN
Poststr. 2
T. 04362 506 09 67

BURG / FEHMARN
Bahnhofstr. 13
T. 04371 86 41 71

EUTIN
ELISABETHSTR. 16-18
T. 04521 794 18 09

www.ostsee-medizintechnik.de



Johanniter-Pflegedienst Eutin setzt auf persönliche Nähe

Eutin (t). Ein freundliches „Goden Dag“ begrüßt die Menschen an ihrer Haustür – und macht Pflege zu einem Stück gelebter Heimat. Beim Ambulanten Pflegedienst Eutin der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. steht nicht nur medizinische Versorgung im Mittelpunkt, sondern vor allem der Mensch. Der Johanniter-Pflegedienst verbindet fachliche Kompetenz mit persönlicher Nähe – und begegnet seinen Kundinnen und Kunden auf Augenhöhe.

Das qualifizierte Team unterstützt pflegebedürftige Menschen dabei, möglichst lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden zu leben. „Wir bieten ein breites Leistungsspektrum: von der medizinischen Behandlungspflege über Grundpflege bis hin zu hauswirtschaftlicher Unterstützung und individueller Beratung“, erklärt Gudrun Bruhn, Leiterin des Pflegedienstes. „Dabei wird jede Versorgung passgenau auf die persönlichen Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden abgestimmt. Auch Angehörige profitieren von einer engen Begleitung.“

Ein besonderes Merkmal des Standortes ist die regionale Verbundenheit des Teams. Viele Mitarbeitende sprechen Plattdeutsch. Für zahlreiche ältere Menschen ist

dies die Sprache ihres Herzens – sie fühlen sich verstanden und angenommen. Die Kommunikation auf Platt schafft Vertrauen, erleichtert Gespräche und trägt zu einer familiären Atmosphäre bei.

Moderne Pflegequalität trifft auf familiäre Atmosphäre

„Pflege bedeutet für uns mehr als Versorgung“, so Gudrun Bruhn. Der respektvolle Umgang auf Augenhöhe und die fachliche Kompetenz der Mitarbeitenden bilden die Grundlage für eine hohe Zufriedenheit bei den betreuten Menschen.

Mit diesem Ansatz verbindet der Johanniter-Pflegedienst moderne Pflegequalität mit persönlicher



Die ambulante Pflege ermöglicht ein Leben in vertrauter Umgebung. Foto: Marcus Brodt

Nähe und regionaler Identität – und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur wohnortnahen Versorgung

in Ostholstein. Mehr Informationen gibt es auf www.johanniter.de/apd-eutin

Volksleiden Rückenschmerzen

Ostholstein (t). Die Ausfalltage wegen Rückenbeschwerden sind im Kreis Ostholstein weiterhin auf einem hohen Niveau. Das geht aus einer aktuellen Auswertung der AOK NordWest hervor. Danach verursachten Rückenschmerzen im Jahr 2025 allein bei den Versicherten der AOK NordWest im Kreis Ostholstein insgesamt 56.578 Fehltage. Etwa 61.300 Menschen im Kreis Ostholstein befinden sich wegen Rückenschmerzen in ärztlicher Behandlung, das entspricht 30 Prozent und ist damit fast ein Drittel der Bevölkerung. Die Krankheitshäufigkeit steigt in Schleswig-Holstein mit zunehmendem Alter deutlich an. In fast allen Altersgruppen sind Frauen stärker betroffen als Männer.

Neben dem Alter sind verschiedene Risikofaktoren für die Entstehung oder Chronifizierung von unspezifischen Rückenschmerzen bekannt. Dazu zählen nach den Ausführungen

der ‚Nationalen Versorgungsleitlinie (NVL) Nicht-spezifischer Kreuzschmerz‘ oft auch psychosoziale Faktoren wie Depressionen, Stress oder ausgeprägtes Schonverhalten bei Schmerzen. Aber auch arbeitsplatzbezogene Faktoren wie starke körperliche Belastung, einseitige Körperhaltung, Unzufriedenheit am Arbeitsplatz, Konflikte oder Mobbing gehören dazu. Weitere Risikofaktoren sind Rauchen, geringe körperliche Kondition, Alkoholkonsum und auch Übergewicht.

Langes Sitzen in gleicher Position und andere ungünstige Arbeitsplatzverhältnisse sowie dauerhaft schwere körperliche Belastungen beanspruchen den Rücken massiv. Die beste und effektivste Präventionsmaßnahme gegen Rückenschmerzen ist deshalb regelmäßige körperliche Aktivität. Sie beugt nachweislich der Entstehung und Chronifizierung von Rückenschmerzen vor.



Wir freuen uns über neue Kunden und Kundinnen!

Hilfe, die von Herzen kommt

Ambulanter Pflegedienst Eutin



Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Ambulanter Pflegedienst Eutin
Max-Planck-Str. 7
23701 Eutin
gudrun.bruhn@johanniter.de

T. 04521 79199-12
johanniter.de/apd-eutin



JOHANNITER

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 und Heiligenhafener Post

Titelbild: KI generiert

Erscheinungstermin: 25.03.2026

der reporter

PROBSTEER

FEHMARNSCHES TAGEBLATT

DER KURIER

der reporter

HEILIGENHAFFENER POST

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

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

MEDIENGRUPPE BURG-VERLAG

Alarmsignal Osteoporose

Ostholstein/Kreis Plön (t). Frauen sollten ihre Knochengesundheit unbedingt im Auge behalten. Nach einer aktuellen Auswertung der AOK NordWest sind in Schleswig-Holstein deutlich mehr Frauen (Anteil 5,35 Prozent der weiblichen Bevölkerung) als Männer (Anteil 1,15 Prozent) vom Knochenschwund, der sogenannten Osteoporose, betroffen. „Insbesondere bei älteren Menschen ist der Knochenschwund häufig krankhaft erhöht. Nach Abfall des Östrogenpiegels, der eine zentrale Rolle beim Schutz der Knochen spielt, sind Frauen nach der Menopause besonders gefährdet. Dann steigt das Risiko für Knochenbrüche“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch. Allein bei den AOK NordWest-Versicherten wurde im Jahr 2023 bei 4.100 Versicherten im Kreis Ostholstein eine Osteoporose diagnostiziert und behandelt.

Eine beginnende Osteoporose bleibt häufig zunächst unerkannt. Erst wenn ein Mensch im Alter deutlich an Körpergröße verliert, werden die Symptome des Knochenschwundes erkennbar. Die damit einhergehenden typischen kleinen Brüche in den Wirbelkörpern der Wirbelsäule bemerken Betroffene häufig zunächst gar nicht. Erst in fortgeschrittenem Stadium machen sich diese etwa durch akut auftretende, anhaltende Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen bemerkbar. Oder wenn Knochen plötzlich ohne große Kraffeinwirkung aus dem Nichts brechen.

Spätestens jedoch, wenn die Ärztin oder der Arzt einen Knochenbruch feststellt, für den es keine klare äußere Ursache gibt, steht der Verdacht auf Osteoporose im Raum. Mit einer Knochendichtemessung (Osteodensitometrie) kann in solchen Fällen festgestellt werden, ob sich der Osteoporose-Verdacht bestätigt. Dann können verschreibungspflichtige Medikamente zum Einsatz kommen, die beispielsweise den Knochenabbau hemmen (Bisphosphonate) oder den Knochenaufbau fördern (Parathormon). Die Behandlungen sollten genau auf die Krankheit abgestimmt werden und am besten schon beginnen, bevor erste Brüche entstehen. Die Therapie richtet sich nach Frakturrisiko, Knochendichte, Alter und Begleiterkrankungen. „Die Knochengesundheit ist bei älteren Menschen, insbesondere bei Frauen, gefährdet. Durch eine kalziumreiche Ernährung, ein Nikotin- und Alkoholverzicht und regelmäßige sportliche Aktivitäten kann der Knochenabbau gestoppt

und sogar effektiv gefördert werden. Dadurch sinkt das Risiko von Knochenbrüchen und weiteren Komplikationen“, sagt Wunsch.

Wichtig zur Vermeidung von Osteoporose ist neben Bewegung eine Ernährung mit viel Kalzium und Vitamin D – auch vorbeugend. Täglich sollten dem Körper mindestens 1.000 Milligramm Kalzium und 800 IE Vitamin D zugeführt werden – bei Knochenschwund empfehlen Mediziner eine Tagesdosis von 1.300 Milligramm Kalzium. Kalzium steckt in vielen Le-

bensmitteln. Dazu gehören vor allem fettarme Milchprodukte, Nüssen und Samen oder Grünkohl oder Brokkoli, Beeren, Kiwi und Trockenfrüchten, zudem in Sojaprodukten und kalziumreichen Mineralwassersorten. „Der aktive Kalziumtransport ist Vitamin-D abhängig. Vitamin-D steigert Kalzium-Transportproteine im Darm und sorgt dadurch für die Aufnahme“, so Wunsch. Um die körpereigene Vitamin D-Produktion anzukurbeln, wird natürliches Sonnenlicht mit ausreichend UVB-Strahlung benötigt. In

Deutschland reicht die Sonneneinstrahlung allerdings nur im Sommer aus, im Winter kann Vitamin D über ein Präparat ergänzt werden.

Vitamin D ist nicht nur wichtig für Knochen und Muskeln. Es kann auch eine positive Stimmung fördern, das Immunsystem, das Herz-Kreislauf-System und die Arbeit der Gehirnnervenzellen unterstützen. Vitamin D steckt zudem in einigen Lebensmitteln – Champignons, Lachs, Hering, Makrele, Eier und Leber sollten auf dem Speiseplan stehen.

E-Rezepte bei uns per App vorbestellen und doppelte Wege sparen.

Jetzt
App
runterladen!



 **Apotheke am Rathaus**
...mit Sicherheit gut beraten!

Inh. Stephan Jensen, Apotheker
Dorfstraße 17, 24226 Heikendorf, Tel: 0431 242576
WhatsApp: 0151 53687383 | E-Mail: info@apozoom.de

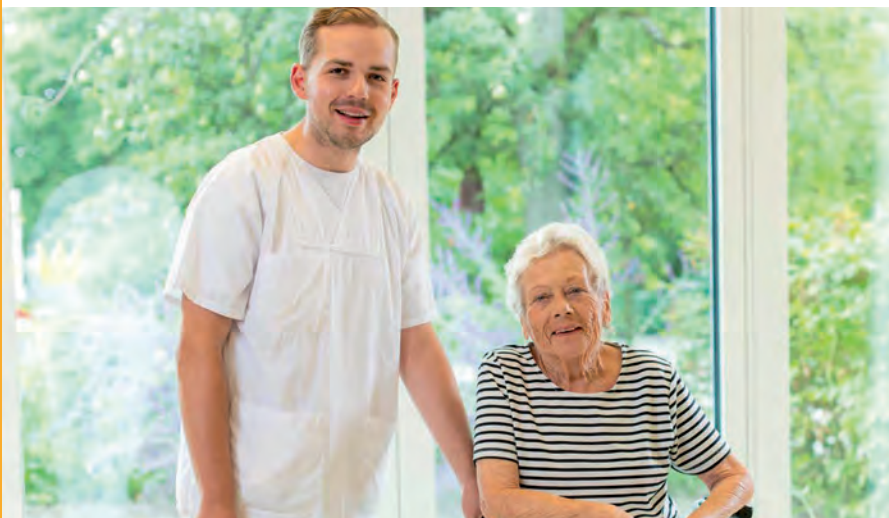
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr
Mittwoch von 8.00 bis 14.00 Uhr
und Samstag von 9.00 bis 13.00 Uhr



SANKT
ELISABETH
KRANKENHAUS
EUTIN



Kleines Haus, großer Player – Ihre Perspektive!



Unsere Klinik mag mit derzeit 154 Planbetten und knapp 300 Mitarbeitern klein erscheinen, unsere Fachabteilungen sind im bundesweiten Vergleich aber sehr groß: Unsere Palliativmedizin mit 22 Betten und die Geriatrie mit über 3.000 Fällen pro Jahr zählen zu den größten Einrichtungen in ganz Deutschland! Als gemeinnütziges Haus mit christlicher Tradition spielen eine werte- und zuwendungsorientierte Medizin, Pflege und Therapie im Zusammenspiel mit Kompetenz und Qualität wirklich eine Rolle in der Versorgung unserer Patienten*. Eine wertschätzende, tolerante und an ethischen Grundwerten orientierte Haltung gegenüber Patienten, Angehörigen und Kollegen erwarten wir auch von unseren Mitarbeitenden, auf allen Ebenen und in allen Berufsgruppen, unabhängig von jeglicher konfessioneller Bindung. Vertrauen und Zutrauen sind in unserem Führungsverständnis gleichberechtigte Werte, die wir durch

konstante Aus-, Fort- und Weiterbildungen untermauern. Für uns als Arbeitgeber ist es enorm wichtig, unseren Mitarbeitern ein Arbeitsumfeld zu bieten, in dem ihre Tätigkeiten gewertschätzt werden, in dem sie ihre Fähigkeiten entfalten und weitere Kompetenzen erlangen können und in dem eine ehrliche und respektvolle Kommunikation stattfindet. Zu einem guten Arbeitsplatz zählen aber natürlich auch weitere Aspekte, die unsere Klinik bietet: Ein attraktives Gehaltspaket mit Weihnachts- und Urlaubsgeld, kostenfreie Parkplätze, 30 Tage Urlaub, eine sehr gute Betriebsrente, bezahlte Fort- und Weiterbildungen, bis zu 250€ netto Zuschuss zur Kinderbetreuung pro Monat und Kind, eine kostenfreie Kindernotfallbetreuung, ein E-Bike als Job-Rad auch zur privaten Nutzung, kostenfreie Getränke und günstige Mahlzeiten am Arbeitsplatz und nicht zuletzt auch gemeinsame Feierlichkeiten.

Sie finden das alles sympathisch und wollen mehr als „irgendwas mit Menschen“ machen? Dann passen Sie gut in unsere Teams, für die wir im Zuge unseres weiteren Wachstums in verschiedenen Berufsgruppen neue Kolleginnen und Kollegen (m,w,d.) in Voll- und/oder Teilzeit suchen:

- Ober-/Fach- und Assistenzärzte
- Pflegefachkräfte für Komfortstation, Elisabethstation mit dem Schwerpunkt Demenz sowie, die Serviceassistenz Station für kultursensible Pflege
- Pflegehilfskräfte für die Betreuung oder in der pflegerischen Versorgung
- Physiotherapeuten
- Logopäden

Schauen Sie doch einfach einmal auf unserer Karriere-Website vorbei und kontaktieren Sie uns ganz unverbindlich und vertraulich.

Wir freuen uns auf Sie, Ihre Fähigkeiten und Ideen!

Sankt Elisabeth Krankenhaus Eutin GmbH
Pflöner Straße 4 · 23701 Eutin
personalabteilung@sek-eutin.de

Folgen Sie uns gern:

FACEBOOK



INSTAGRAM



*Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir auf eine Differenzierung aller Geschlechter. Entsprechende Begriffe gelten daher für alle Personen.