

VERLAGSSONDERVERÖFFENTLICHUNG HERBST 2024

# GESUND

Aktiv leben und gesund bleiben



**PARKINSON, POLYNEUROPATHIE, DEPRESSIONEN**  
WIE DIE LEBENSQUALITÄT ERHÖHT WERDEN KANN

**HÖRGESUNDHEIT UND ZAHNPROPHYLAXE**  
PRÄVENTION FÜR JEDEN LEBENSABSCHNITT

**B**MEDIENGRUPPE  
BURG-VERLAG

# Hörsturz: Wenn plötzlich alles dumpf klingt

**M**eist kommt er ohne Vorwarnung: Bei einem Hörsturz hören Betroffene auf einem Ohr von jetzt auf gleich plötzlich deutlich schlechter oder sogar gar nichts mehr. In seltenen Fällen betrifft es beide Ohren. Häufig kommen noch hochfrequente Ohrgeräusche – ein sogenannter Tinnitus – dazu, manchmal auch Schwindelgefühle.

## Ursachen nicht immer eindeutig

In der Regel sind die Patientinnen und Patienten zwischen 40 und 60 Jahre alt. Ist der Hörverlust gering, kann es sein, dass sich das Gehör binnen weniger Stunden oder nach ein bis zwei Tagen wieder von selbst erholt.

Sowohl in diesem Fall als insbesondere auch bei stärkerem Hörverlust oder zusätzlichem Schwindel ist eine ärztliche Behandlung angeraten. „Was genau einen Hörsturz auslöst, ist nicht immer eindeutig feststellbar“, sagt Dr. Beatrix Thorn, Ärztin im Medizinischen Kompetenzcenter der AOK Hessen. „Es wird diskutiert, dass eine Durchblutungsstörung des Innenohrs, eine virale Entzündung oder eine Immunreaktion Auslöser eines Hörsturzes sein könnten. Doch eine akute Hörminderung kann auch andere Gründe haben und sollte daher ärztlich abgeklärt werden.“

Weitere mögliche Ursachen seien eine Verstopfung durch Ohrenschmalz beziehungsweise Fremdkörper, Flüssigkeit im Mittelohr oder eine Belüftungsstörung des Mittelohrs. Auch starker Lärm oder ein lauter Knall können eine Hörminderung auslösen.

## Hörstörung verschwindet oft von selbst wieder

„Die Verläufe eines Hörsturzes sind unterschiedlich: Manche Menschen haben ein Gefühl von Watte im Ohr und können bestimmte Tonlagen schlechter hören. Bei anderen kommt eine Geräusch-Überempfindlichkeit oder ein Tinnitus dazu, manchmal tritt auch Schwindel auf“, erklärt Medizinerin Thorn. Schätzungen zufolge verschwindet die Hörstörung bei einem bis zwei Drittel der Betroffenen von selbst wieder. Ist der Hörverlust aber deutlich oder kommt Schwindel hinzu, ist eine rasche ärztliche Abklärung angezeigt.

In der Arztpraxis werden dann zunächst Symptome und mögliche Ursachen abgefragt sowie verschiedene Untersuchungen gemacht wie beispielsweise eine Ohrspiegelung, Hörtests oder eine Untersuchung des Trommelfells und des Mittelohrs. Gegebenenfalls wird auch das Blut untersucht. Handelt es sich um einen einfachen Ohrenschmalzpfropfen im Ohr, kann dieser direkt entfernt werden.

Ist die Ursache für den Hörverlust nicht eindeutig klar, werden häufig entzündungshemmende Medikamente wie Kortison in Form von Ta-



Foto: master 1305/freepik

bletten oder auch als Spritze ins Mittelohr gegeben. „Die Studienlage zu den diversen Therapieversuchen ist recht umstritten und die Wirksamkeit nach wissenschaftlichen Kriterien für einige auch gar nicht belegt. Daher ist eine gute individuelle Nutzen-Risiko-Beratung durch den HNO-Arzt oder die Ärztin wichtig, bevor man sich gegebenenfalls zu

einer Behandlung entschließt“, so Dr. Thorn.

Einem Hörsturz kann nur schwer vorgebeugt werden, so die AOK-Expertin weiter: „Sie können aber einige Maßnahmen treffen, um das Risiko zu mindern - zum Beispiel nicht rauchen, Infektionen richtig auskurieren und Stress möglichst vermeiden.“ AOK

## Weshalb Wattestäbchen nicht ins Ohr gehören

Auch wenn Wattestäbchen den Eindruck erwecken, das Ohr gründlich zu säubern, können sie sogar gefährlich sein. Denn sollte das Stäbchen zu tief eingeführt werden, kann es beispielsweise das Trommelfell verletzen. „Wattestäbchen schieben den Ohrenschmalz noch tiefer in den Gehörgang. So können Verstopfungen entstehen. Eine übermäßige Reinigung

irritiert zudem die empfindliche Haut des Gehörgangs, sodass sich Ekzeme dort verschlechtern oder Entzündungen bilden können. Um die natürliche und schützende Funktion des Schmalzes zu bewahren, sollte man unbedingt auf die Verwendung von Wattestäbchen zur Reinigung des Gehörganges verzichten“, empfiehlt Dr. Utta Petzold, Dermatologin bei der Barmer.



## Ihr Team für gutes Hören & Verstehen in Ostholstein & Plön

Vereinbaren Sie einen Termin zu einer kostenfreien Höranalyse sowie Ausprobe der neuesten Hörsysteme! Wieder Hören und Verstehen zu können ist gleichbedeutend mit mehr Miteinander und mehr Lebensfreude.

- ✔ **Fairnessgarantie:** Als Familienbetrieb bieten wir aktuellste Hörsysteme mit **Bestpreisgarantie!**
- ✔ **3 Jahre Garantie** auf Hörsysteme inkl. Zubehör
- ✔ **bis zu 300,-€ Bonus auf Akkusysteme\***
- ✔ **Pflegeset inkl.**
- ✔ **Herstellerunabhängig**
- ✔ **Echtohrmessung und 3D-Scan**
- ✔ **6 Jahre kostenfreier Hörservice**

Eutin -> Schloßstr. 5-7 | 04521 8249804 / Neustadt -> Königstraße 2-4 | 04561 7144155 / Plön -> Lange Str. 32 | 04522 7958752

Öffnungszeiten: Mo, Di, Mi & Do: 8:30 -13:00 Uhr & 14:00 -17:30 Uhr / Fr: 9:00 -13:00 Uhr / Sa: Nach Vereinbarung

Mehr Infos Online -> [www.hoermanufaktur.com](http://www.hoermanufaktur.com)



EUHA  
Messeangebote  
Bis zum 25.10.  
anmelden  
& sparen.

hörmanufaktur  
wir verstehen einander.



# Gutes Hören beginnt mit einem professionellen Hörtest

Wer schon immer wissen wollte, wie es um sein Hörvermögen steht, nutzt die derzeit laufende bundesweite Aktionswoche zur Hörgesundheit und nimmt sich ein wenig Zeit für die Ohren. Noch bis zum 28. September bieten die Hörakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören kostenlose vorsorgliche Hörtests für alle Interessierten. In Eutin ist der Meisterbetrieb Dr. Pistor Hörakustik in der Peterstraße der Anlaufpunkt, wenn es um gutes Hören geht. Und das natürlich nicht nur in dieser Woche. Experten empfehlen professionelle Überprüfungen des Hörvermögens allen Menschen ab 50 Jahren. Denn die Komplexität des Hörsinns bringt es mit sich, dass man das eigene Hörvermögen selbst kaum einschätzen kann. Gutes Hören beginnt deshalb mit einem Hörtest und der persönlichen Beratung beim Hörakustiker.

## Gutes Hören gemeinsam erleben!

Wer gut hört, ist mittendrin. Das gilt für alle Gespräche und geselligen Unternehmungen in kleinen und großen Gruppen, sei es im Sportverein, im Restaurant, mit Freunden oder mit der Familie wie auch bei Konzerten, Theateraufführungen oder Vorträgen. Deshalb gilt: Wer sich stets aktiv beteiligt und kommuniziert, hält sich und sein Gehör fit und kann außerdem schnell feststellen, wenn die Verständigung allmählich schlechter wird.

Denn der Hörsinn verändert sich: Als ein Sinnesorgan, das praktisch rund um die Uhr im Einsatz ist, unterliegt das Gehör natürlichen Verschleißerscheinungen, die im Anfangsstadium kaum auffallen und daher auch nicht als Beeinträchtigung wahrgenommen werden. Gewöhnungseffekte tragen dazu bei, dass Betroffene im weiteren Verlauf häufig nicht merken, wann der richtige Zeitpunkt zum Handeln gekommen ist. Viel zu sehr ist es für sie zur Normalität geworden, dass ihr Umfeld scheinbar undeutlich spricht, sie selbst immer wieder nachfragen müssen oder sich den Sinn des Gesagten einfach zusammenreimen. Das Nachfragen und die offensichtlichen Missverständnisse, von denen

Unterhaltungen dann geprägt sind, sollten die Mitmenschen aufhorchen lassen.

Vorsorgliche Hörtests helfen. Denn nicht nur im privaten und beruflichen Alltag wirken sich Hörminderungen nachteilig aus. Früher oder später führen sie bei den Betroffenen zu erhöhter Anspannung und Stress, der nicht nur das Wohlbefinden sondern auch die Gesundheit gefährdet. Wer dagegen durch regelmäßige Hörtests den Status seines Hörvermögens kennt, kann rechtzeitig etwas unternehmen. Dafür bietet die Hörakustik heute ein breites Spektrum eleganter und effektiver Hörlösungen, die von den Hörakustikern für jeden persönlichen Bedarf angepasst werden können.

## Beste Hörtechnologie vom Hörakustiker

Die Akzeptanz moderner Hörgeräte und die Zufriedenheit der Nutzer sind aufgrund des hohen technologischen und handwerklichen Niveaus in der Hörakustik seit Jahren so groß, dass es keinen Grund mehr gibt, auf die Vorteile und Annehmlichkeiten zu verzichten. Trotzdem unternehmen immer noch zu viele Menschen zu spät etwas gegen ihre Hörminderungen. Häufige Gründe sind die allmähliche Gewöhnung an das schlechtere Hören



Mitten im Leben stehen – das passende Hörgerät verhilft zu mehr Teilhabe. Foto: freepik

oder das Verdrängen der Schwierigkeiten.

Von Hörproblemen betroffen sind keineswegs nur Senioren, sondern zunehmend auch Menschen mittleren Alters, junge Erwachsene, Jugendliche und auch Kinder, da der natürliche Verschleiß der Haarsinneszellen im Innenohr durch Lärm und Umweltgeräusche beschleunigt und verstärkt werden kann. Schätzungen zufolge leben in Deutschland etwa 15 Millionen Menschen mit Hörproblemen, die für eine Versorgung mit Hörgeräten in Frage kommen. Davon nutzen heute bereits 3,5 Millionen Menschen die ausgereifte Hörtechnologie vom Hörakustiker und profitieren von den Vorteilen: Die Gesprächspartner werden wieder besser verstanden, die zwischenmenschliche Kommunikation funktioniert und nachweislich steigen auch das Wohl-

finden und die Lebensqualität. Die Fördergemeinschaft Gutes Hören rät: „Sprechen Sie mit Ihrem Hörakustiker. Für die professionelle Versorgung mit hochmodernen Hörgeräten ist der Fachbetrieb Ihr Ansprechpartner. Hier gibt es den ‚Hörgeräte-Rundum-Service‘: Ausführliche Beratung, Hörtests, Auswahl der für die individuelle Hörsituation passenden Hörsysteme sowie Anpassung und langfristige Nachbetreuung.“

Dank der aktuell geltenden Festbeträge der gesetzlichen Krankenkassen erhält man hochwertige Hörgeräte auf dem aktuellen Stand der Technik – ohne einen Eigenanteil zu zahlen. Aber auch mögliche Zuzahlungen für Geräte mit zusätzlichem Komfort, speziellem Design oder einem Plus an technischen Features verringern sich durch die Anrechnung der neuen Vertragspreise entsprechend deutlich.

## Hörlösungen für Kinder

Eine Hörminderung bei Kindern zu ermitteln und eine optimale Versorgung mit Hörsystemen zu gewährleisten erfordert sehr viel Erfahrung und Einfühlungsvermögen. Es besteht oft ein hoher Beratungsbedarf bei den Eltern. Bei Kindern ist eine frühe und optimale Hörsystemversorgung entscheidend für die weitere Entwicklung. Der Spracherwerb, soziale Kontakte, schulische Leistung sind nur einige Beispiele, bei denen ein optimales Hören die Zukunft bestimmt. Aus diesem Grund sollte die Hörgeräteversorgung bei Kindern nur von ausgebildeten Pädakustikern durchgeführt werden. Um möglichst früh erkennen zu können, ob ein Kind

bereits mit einer Hörminderung zur Welt gekommen ist, gehört das Neugeborenen-Hörscreening heute zu jeder Erstuntersuchung direkt nach der Geburt. Bei diesem Screening werden otoakustische Emissionen (OAE) überprüft. Das sind Rückmeldungen des Innenohrs auf Töne und Geräusche. Diese können einen Hinweis darauf geben, ob die Sinneszellen des Innenohres funktionieren. Matthias Thiele ist Hörakustiker-Meister bei Pistor, er rät: „Auch nach einem ersten Screening ohne Auffälligkeiten kann sich eine Hörminderung entwickeln. Achten Sie deshalb immer darauf, wie Ihr Kind körperlich, mimisch und stimmlich auf Geräusche reagiert.“

WOCHE DES HÖRENS

vom 23. - 28. September 2024



kostenloser Hörtest

Dr. PISTOR Hörakustik

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

# Altersdepression: Wie helfen, wenn die Eltern betroffen sind?

**B**einahe jeder fünfte Mensch erkrankt im Laufe seines Lebens mindestens einmal an einer Depression – einer psychischen Erkrankung, die von Freudlosigkeit, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit geprägt ist. Wenn ältere Menschen ab 65 Jahren an einer Depression erkranken, wird auch von einer Altersdepression gesprochen. Diese ist keine Seltenheit: Neben demenziellen Erkrankungen zählen Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im höheren Lebensalter. Erhebungen zeigen, dass rund sieben Prozent der älteren Menschen an einer sogenannten „Major Depression“ leiden und 17 Prozent eine depressive Symptomatik haben. Die depressiven Beschwerden beeinträchtigen die Gesundheit und Lebensqualität der Betroffenen oft stark.

## Wie entstehen Depressionen im Alter?

Depressionen haben, unabhängig vom Lebensalter, selten eine einzige Ursache. In der Regel wirken mehrere Faktoren zusammen: eine genetisch bedingte erhöhte Anfälligkeit, neurobiologische Faktoren sowie entwicklungs- und persönlichkeitsbedingte Faktoren. Zu diesen allgemeinen ursächlichen Faktoren kommen mit zunehmendem Alter oft weitere Ereignisse, die Spuren hinterlassen können: schwere Erkrankungen, Rollenveränderungen durch den Auszug der Kinder oder den eigenen Renteneintritt sowie der Verlust nahestehender Menschen. Hinzu kommen dauerhafte Belastungen durch chronische körperliche Erkrankungen, eine nachlassende geistige Leistungsfähigkeit und häufig auch eine eingeschränkte Mobilität. Oft geht damit ein schrittweiser Verlust der bislang gewohnten Selbstständigkeit einher. All das können Risikofaktoren für eine Depression im Alter sein.

## Wie äußert sich eine Altersdepression?

Die Symptomatik von Depressionen im Alter unterscheidet sich nicht grundlegend von Depressionen in jüngeren Jahren. Die Hauptsymptome einer Depression sind Niedergeschlagenheit, Interessensverlust und Freudlosigkeit sowie Antriebsmangel und erhöhte Ermüdbarkeit. Dazu können weitere Symptome kommen, wie Schlaf-, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Appetitlosigkeit, vermindertes Selbstvertrauen, Hoffnungslosigkeit, Schuldgefühle bis hin zu Suizidgedanken. Altersdepressionen haben jedoch auch einige alters-typische Besonderheiten: So neigen ältere Menschen stärker als jüngere dazu, sich Gefühle von Niedergeschlagenheit und Freudlosigkeit nicht anmerken zu lassen. Sie klagen stattdessen eher über Probleme mit ihrer körperlichen Gesundheit. Wenn Ihre Eltern häufig über unspezifische körperliche Beschwerden ohne eindeutig identifizierbare körperliche Ursache

klagen, kann das ein Hinweis auf das Vorliegen einer Altersdepression sein.

## Suizidgefährdung im Alter

Ein schwieriges, aber wichtiges Thema bei depressiven Erkrankungen sind Suizidgedanken und -handlungen. Im Alter besteht ein erhöhtes Suizidrisiko – 40 Prozent der Menschen, die sich pro Jahr das Leben nehmen, sind über 60 Jahre alt. Insbesondere alleinlebende ältere Männer sind diesbezüglich gefährdet.

Risikofaktoren für Suizidalität bei älteren Menschen sind Einsamkeit, finanzielle Not, familiäre Konflikte sowie ausgeprägte körperliche Beschwerden und andauernde Schmerzen. Durch die Depression werden diese belastenden Lebenssituationen von den Betroffenen besonders pessimistisch wahrgenommen und daher als hoffnungs- und aussichtslos erlebt. Dies kann zu Suizidgedanken und -handlungen führen.

Deshalb ist es sehr wichtig, ältere Menschen, bei denen man Suizidgedanken vermutet, konkret darauf anzusprechen. Angehörige können dann zum Beispiel sagen, dass sie sich große Sorgen um den Betroffenen machen, sehen, dass es ihm nicht gut geht und Angst haben, dass er sich etwas antun könnte. Manche Betroffene weichen einem solchen Gespräch zunächst aus. In diesem Fall sollten Angehörige genau nachfragen, wie es dem Betroffenen wirklich geht und ob er Suizidgedanken hat. Wenn ja, sollte unbedingt professionelle Hilfe

geholt werden. Ärzte oder Psychotherapeuten haben dann die Aufgabe zu klären, wie drängend die Suizidgedanken sind und welche Maßnahmen dementsprechend erforderlich sind.

Der Umgang mit einem depressiv erkrankten Menschen kann für Angehörige anstrengend sein und sie an die Belastungsgrenzen bringen. Deshalb sollten Angehörige in dieser schwierigen Situation auch gut auf sich selbst achten und sich nicht überfordern. Angehörige sind als nahestehende Menschen für die Betroffenen enorm wichtig und können sie im Rahmen der Behandlung unterstützen, aber sie sollten nicht versuchen, selbst zum Therapeuten zu werden. Die Therapie sollen erfahrene Ärzte oder Psychotherapeuten übernehmen. *AOK*

## Tipps, wie man einen depressiv erkrankten, nahestehenden Menschen unterstützen kann:

- Dasein und Zuhören ist wichtig. Nehmen Sie Ängste und Sorgen ernst und spielen Sie diese nicht herunter.
- Wenn Sie befürchten, dass Ihr Angehöriger depressiv ist, sprechen sie ihn darauf an und motivieren sie ihn, seine Beschwerden ärztlich abklären zu lassen. Dies kann vor allem bei Betroffenen, die über ihre depressiven Beschwerden nicht sprechen möchten, schwierig sein. Lassen sie sich daher von anfänglicher Zurückweisung nicht irritieren und erklären sie freundlich, warum Sie eine ärztliche Abklärung wichtig finden.
- Nehmen Sie Hinweise auf Suizidgefährdung immer ernst und sprechen Sie diese an. Informieren Sie auch den behandelnden Arzt.
- Lassen Sie sich vom behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten beraten, wie Sie Ihren Angehörigen am besten helfen können. Zum Beispiel könnten Sie Ihren Angehörigen zu Arztbesuchen begleiten.
- Suchen Sie gemeinsam mit dem Betroffenen sinngebende Ziele und helfen Sie ihm dabei, diese zu verfolgen. Um Überforderungen zu vermeiden, sollten zunächst kleine Ziele gesetzt werden, zum Beispiel: täglich einen Spaziergang zu machen.
- Nehmen Sie dem Betroffenen nur Aufgaben ab, die ihn aktuell wirklich überfordern. Wenn der Erkrankte dazu wieder in der Lage ist, sollte er diese Aufgaben nach und nach wieder selbst übernehmen.



**JOHANNITER**

T. 04521 7919-12  
shso@johanniter.de  
[www.johanniter.de/apd-eutin](http://www.johanniter.de/apd-eutin)

Wir beraten und betreuen hilfs- und pflegebedürftige Menschen in ihrem Zuhause. Wir freuen uns auf neue Kundinnen und Kunden.

**Gut versorgt zu Hause leben**

**Ambulanter  
Pflegedienst Eutin**

## Der Johanniter-Hausnotruf

**Sicherheit auf Knopfdruck**

Ob zuhause oder unterwegs – Hilfe ist immer nur einen Knopfdruck von Ihnen entfernt.

**Servicenummer: 0800 966 7 336**  
[www.johanniter.de/hausnotruf](http://www.johanniter.de/hausnotruf)



# Polyneuropathie: „Hilfe, es kribbelt in meinen Beinen!“

**P**lötzlich kribbelt es in den Beinen, Waden krampfen und die Füße werden taub – ohne ersichtlichen Grund. Auslöser kann eine Polyneuropathie sein. Der Begriff beschreibt Missempfindungen in beiden Füßen und Händen.

Die Krankheit beginnt oft beidseitig am Ende der Gliedmaßen, dort wo die Nerven enden. Die Weiterleitung bis zum Ende der Nervenbahnen funktioniert nicht mehr vollständig. Es werden falsche Signale an die Muskeln und Sinneszellen weitergeleitet oder die Informationen bleiben ganz



*Ergotherapeutische Maßnahmen können die Beweglichkeit der Hände verbessern.*  
Fotos: freepik

aus. Das führt zu Missempfindungen, Überempfindlichkeit, Krämpfen, Muskelschwäche und Schmerzen in den Gliedmaßen. Patienten beschreiben oft das Gefühl „einen zu engen Strumpf zu tragen“.

Polyneuropathie kann genetisch bedingt sein oder im Lauf des Lebens erworben. Die peripheren Nerven werden aufgrund unterschiedlicher

Krankheitsprozesse im Körper geschädigt. In Frage kommen zum Beispiel Infektionen wie Gürtelrose und Borreliose.

Aber auch Gifte wie Alkohol zerstören die Nerven und eine Strahlentherapie im Rahmen einer Krebserkrankung kann ähnliche Folgen haben. Diabetiker erkranken ebenfalls sehr häufig an Polyneuropathie, da der Zucker die Nerven angreift.

Wer Beschwerden hat, sollte sich unbedingt an den Hausarzt wenden, um eine genaue Diagnose stellen zu lassen. Bei Verdacht auf Polyneuropathie wird eine Überweisung an den Neurologen erfolgen. Der Facharzt führt eine ausführliche körperliche Inspektion durch, prüft die Sensibilität und testet die Reflexe. In der neurologischen Praxis wird die Nervenleitgeschwindigkeit mithilfe einer Elektroneurographie gemessen. Dabei werden Elektroden im Nervenverlauf auf die Extremität geklebt und anhand der festgestellten Daten kann der Nervenfluss beurteilt werden.

Polyneuropathie ist nicht heilbar, verschiedene Behandlungsansätze helfen aber, die Symptome zu lindern. Der Auslöser der Krankheit sollte so weit wie möglich ausgeräumt werden, so empfiehlt es sich, zum Beispiel Alkohol und zuckerhaltige Ernährung zu meiden. Den Füßen



*Die Physiotherapie arbeitet unter anderem mit muskelentspannenden Maßnahmen.*

tut ein tägliches Fußbad gut, um den Muskeltonus zu senken. Wichtig ist eine gründliche Inspektion der Füße nach möglichen Verletzungen auszuführen. Oft nehmen Patienten an den untern Extremitäten Verletzungen nicht wahr, weil die Sensibilität stark beeinträchtigt bis hin zu tauben Füßen. Für Diabetiker kann so etwas sehr gefährlich bis lebensbedrohlich werden. Die Wunde heilt nicht ab und führt zu starken Entzündungen aufgrund von Wundheilungsprozessen.

Sollte die Polyneuropathie stark ausgeprägt sein, können Gehstock und Rollator verordnet werden. Durch die herabgesetzte Sensibilität in den Fußsohlen und Gleichgewichtsstörungen sind die Patienten sturzgefährdet. Um die Schmerzen zu lindern, helfen bestimmte neurolo-

gische Medikamente und physiotherapeutische und ergotherapeutische Behandlungen. In der Eutiner Praxis von Melanie Dettmann wird solche qualifizierten Therapien angeboten: „In der Physiotherapie aktivieren Übungen die Tiefensensibilität, außerdem wird das Gleichgewicht geschult“, erklärt die Physiotherapie und führt aus: „Des Weiteren arbeiten wir mit muskelentspannenden Maßnahmen, um die Rehabilitation der Nerven zu unterstützen und die Funktionsstörungen der untern Extremitäten zu verbessern.“

In der Ergotherapie liegt der Schwerpunkt auf den Händen. Dort werden Bewegungsübungen für die Finger durchgeführt, ein besonderes Gewicht liegt auf der Schulung der Feinmotorik, um den Alltag schmerzfrei und einfacher zu gestalten.

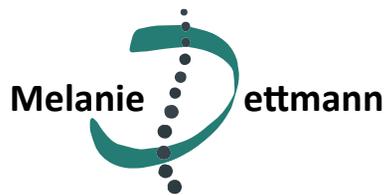
## Warum ist Seniorensport wichtig?

Bewegung ist im Alter aus unterschiedlichen Gründen von Bedeutung. Einerseits trägt Seniorensport zum gesunden physischen Zustand bei, andererseits stärkt es auch das geistige Wohlbefinden. Wer seinen Körper positiv wahrnimmt, steigert damit sein Selbstvertrauen. Bestimmte Sportarten und Übungen trainieren nicht nur die Ausdauer und die Kraft, sondern auch das Gleichgewicht und die Koordination. Das ist im Alter besonders wichtig, weil diese beiden Kompetenzen bei der Sturzprophylaxe eine große Rolle spielen. Wer mit Bewegung sein Gleichgewicht und seine Koordination schult, bleibt selbstständig und kann länger ein selbstbestimmtes Leben führen.

Ausdauertraining ist so wichtig, weil es das Herz-Kreislaufsystem unterstützt. Das wiederum hält den Blutdruck stabil. Auf diese Weise wird auch der Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) vorgebeugt. Seniorensport, vor allem Bewegung im Freien, stärkt gleichzeitig das Immunsystem – das kann Infekten vorbeugen, die im Alter schnell heftiger ausfallen.

Darüber hinaus wirken sich Sport, aber auch schon leichte Bewegung, ganz konkret positiv auf Krankheiten wie Diabetes mellitus, Osteoporose, Arthrose und Rückenschmerzen aus. Zudem sorgt körperliche Aktivität für den Abbau von Stresshormonen, was die innere Ausgeglichenheit fördert. AOK

## Alles aus einer Hand!



### Physiotherapie

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

**Physiotherapie  
Melanie Dettmann**  
Weidestraße 33, 23701 Eutin  
Telefonnummer:  
04521-7943830  
[www.physiotherapie-in-eutin.de](http://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](http://www.ergotherapie-in-eutin.de)

- Anzeige -

# Kompressionsstrümpfe mit Maß und Mode

## Das Kompetenzzentrum Lymphologie im GZL Gesundheitszentrum am Löwen in Preetz bietet Betroffenen individuelle Hilfe

**K**ompressionsstrumpf ist nicht gleich Kompressionsstrumpf. Klassische Kompressionsstrümpfe werden bei Krampfadern, Venenerkrankungen und zur Thrombosevorbeugung eingesetzt. Flachgestrickte Kompressionsstrümpfe wendet man speziell bei Lymph- und Lipödem an. „Sie sind zwar fester, aber auch angenehmer zu tragen. Sie bieten Schwellungen eine Wand“, erläutert Nina Nasner, Leiterin des Kompetenzzentrums Lymphologie im Sanitätshaus am Löwen in Preetz. Das erfahrene Team um Nina Nasner hilft in Fällen schwerer Schwellungen der Extremitäten.

Dicke Knöchel, geschwollene Beine, schmerzende Arme – wenn das Lymphgefäßsystem im Körper nicht mehr richtig funktioniert, kann Lympflüssigkeit nicht abfließen und staut sich stattdessen im Gewebe. „Durch die Schwerkraft sammelt sich das Wasser in den Gliedmaßen. Die Schädigung der Lymphbahnen kann bei Krebspatienten durch Strahlentherapie oder Operationen verursacht sein. Andere Kunden haben angeborene Fehlanlagen oder Fettverteilungsstörungen im Körper, die enorme Probleme auslösen“, berichtet Caroline Schröter, Außendienstmitarbeiterin des Kompetenzzentrums Lymphologie. Die manuelle Lymphdrainage ist zusätzlich zu den Kompressionsstrümpfen eine wirksame Therapie gegen diese Schwellungen, Lymphödeme genannt. Dazu wird jeder Kunde genau vermessen, denn diese speziellen Strümpfe gibt es nicht von der Stange. In Zusammenarbeit mit ausgewählten Herstellern wie Bauerfeind und Jobst werden maßgeschnei-

derte, an die jeweilige Körperform angepasste Kompressionsstrümpfe angefertigt. „Die Strümpfe sehen heute modisch schick aus, denn sie sollen gerne und mit Stolz getragen werden. Wir bieten sie in fröhlichen Farben, edlen Designs und mit verschiedenen Mustern an. Die Wunschfarbe kann man sich anhand zahlreicher Stoffmuster aussuchen“, sagt Claudia Nissen-Bähnisch vom Team des Kompetenzzentrums Lymphologie.

Sie empfiehlt Betroffenen, rechtzeitig zum Arzt zu gehen, wenn man anhaltende Schwellungen bemerkt. Sobald der Arzt ein Rezept ausstellt, kann das Sanitätshaus tätig werden und auch die Beantragung bei der Krankenkasse übernehmen. Da die besonders festen, flachgestrickten Kompressionsstrümpfe, Handschuhe, Kompressionsärmel oder Fußkappen maßgefertigt werden, ist eine Terminvereinbarung unter Telefon 04342-71550 unbedingt notwendig. Darüber hinaus erhalten die Kunden im Sanitätshaus eine indivi-



Auch Tanja Müller, Claudia Nissen-Bähnisch und Caroline Schröter (v.l.) gehören zum GZL-Lymph-Team. Foto: Graap

duelle Beratung zu Haut- und Wundpflege, Ernährung und Bewegung. Außerdem findet man vor Ort viele Hilfsmittel, die das An- und Ausziehen erleichtern. Mit diesen ergän-

zenden Therapiemaßnahmen bietet das GZL Patienten mit lymphologischen Krankheitsbildern eine kompetente Rundum-Versorgung unter einem Dach. Volker Graap



Die Leiterin des GZL Kompetenzzentrums Lymphologie: Nina Nasner. Foto: hfr

  
**GESUNDHEITSCENTRUM AM LÖWEN**

Alles für die Gesundheit unter einem Dach

- Apotheke
- Sanitätshaus
- Werkstätten für Orthopädietechnik, Schuhorthopädietechnik, Reha-technik/-sonderbau
- Parfümerie Kosmetik & Fußpflege
- Reformhaus



Markt 9-12  
24211 Preetz  
Tel.: 04342 / 71550

Preetz | Eutin | Bad Malente | Heide [www.GZL.de](http://www.GZL.de)

## 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: freepik Erscheinungstermin: 25.09.2024


**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

B M E D I E N G R U P P E  
B U R G - V E R L A G

# Wenn das Kind ins Krankenhaus muss

Es kann immer einmal passieren, dass ein Kind stationär im Krankenhaus behandelt werden muss. Auch wenn es meist nichts Schwerwiegendes ist, so bedeutet es für das Kind wie auch für die Eltern eine Ausnahmesituation. Eine behutsame Vorbereitung auf den Aufenthalt im Krankenhaus kann Ängste des Kindes mindern. Auch eigene Ängste müssen bewältigt werden. Für das Kind kommt zu der Angst vor der fremden Umgebung und den möglicherweise schmerzhaften Eingriffen noch Trennungsangst und die Angst vor dem Alleinsein hinzu.

Je jünger ein Kind ist, desto schwieriger ist es, es auf die Situation vorzubereiten, denn es fehlt ihm noch die Einsicht, weshalb eine Behandlung notwendig ist. Ältere Kinder verstehen zwar den Zusammenhang zwischen Krankheit und Aufenthalt im Krankenhaus und weshalb sie ins Krankenhaus müssen, aber auch sie leiden unter der Trennung von den Eltern.

Kinder sollten nicht erst dann, wenn ein Krankenhausaufenthalt konkret bevorsteht, mit dem Thema Krankenhaus vertraut gemacht werden. Etwa ab dem dritten Lebensjahr können Sie Ihrem Kind vermitteln, was ein Krankenhaus ist und was darin geschieht. Hierdurch kann zumindest die Angst vor dem Unbekannten, Fremden etwas gemildert werden. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung rät:

-Erklären Sie Ihrem Kind zum Beispiel mithilfe geeigneter Bilderbücher, was ein Krankenhaus ist, was dort gemacht wird, warum es manchmal notwendig und auch besser ist, im Krankenhaus behandelt zu werden. -Auch im Spiel lässt sich das Thema Krankenhaus kindgerecht vermitteln. Schenken Sie Ihrem Kind zum Beispiel einen „Arztkoffer“ und Verbandsmaterial, mit dem es seine Puppen und Stofftiere – oder ruhig auch Sie selbst – spielerisch „verarztet“ kann.

-Vielleicht können Sie auch bei Gelegenheit einen „Tag der offenen Tür“ nutzen und sich zusammen mit Ihrem Kind einmal zwanglos ein Krankenhaus oder einen Rettungswagen von innen anschauen.

-Mancherorts bieten Krankenhäuser auch speziell auf Kinder abgestimmte Krankenhausführungen an, beispielsweise für Kindertagesstätten, bei denen die Kleinen in den Betrieb und Ablauf eines Krankenhauses „hineinschnuppern“ können.

## Mitaufnahme ins Krankenhaus

Heute weiß man, dass elterliche Nähe und Fürsorge eine stationäre Behandlung erleichtern und den Genesungsprozess unterstützen können. Viele Kliniken und Abteilungen für Kinder- und Jugendmedizin bieten deshalb die Mitaufnahme, das Rooming-In, einer Bezugsperson des Kindes an. In den meisten Fällen besteht die Möglichkeit, auf einer Liege im Zimmer des Kindes zu übernachten. Manche Kliniken verfügen auch über spezielle Mutter-/Vater-Kind-Zimmer. Je nach örtlichen Gegebenheiten ist auch nur eine Unterbringung in einem anderen Gebäude des Klinikgeländes möglich. Die durch die Mitaufnahme einer Begleitperson entstehenden Mehrkosten werden von den meisten Krankenkassen übernommen. Vor-



Kinder und Eltern können sich auf geplante Krankenhausaufenthalte vorbereiten, das nimmt manche Sorge.  
Foto: DC Studio/freepik

aussetzung hierfür ist die „medizinische Notwendigkeit“. Eine solche medizinische Notwendigkeit wird in der Regel bei Säuglingen und Kindern bis zum Alter von neun Jahren gesehen, bei Kindern mit Behinderung oder in speziellen Not- und Krankheitsfällen auch über dieses Alter hinaus. Die medizinische Notwendigkeit muss durch den zuständigen Arzt oder die Ärztin im Krankenhaus schriftlich bestätigt werden. Da zum Beispiel die Altersgrenzen für die „medizinische Notwendigkeit“ von Krankenkasse zu Krankenkasse unterschiedlich sein können, sollten Sie sich vorsorglich bei Ihrer Krankenkasse erkundigen, unter welchen Umständen sie welche Kosten übernimmt.

## Besuche im Krankenhaus

Eltern können ihr Kind in den meisten Fällen ohne zeitliche Einschränkung besuchen. Vor allem, wenn nicht die Möglichkeit einer Mitaufnahme besteht, sollten sie ihr Kind so oft und so lange wie möglich besuchen. Besuche sollten möglichst mit dem Klinikpersonal abgesprochen sein, dann wissen die Pflegekräfte zum Beispiel, wann Eltern sich selbst um ihr Kind kümmern, und können ihre Arbeit entsprechend einteilen. Auch

das Kind sollte sich auf die Anwesenheit der Eltern einstellen können. Für die Besuche von Kindern galten in der Vergangenheit häufig noch Altersbeschränkungen. In den meisten Kinderkliniken sind diese Einschränkungen inzwischen aufgehoben, damit auch im Krankenhaus der Kontakt zu Geschwistern oder Freunden aufrechterhalten bleibt. Manche Kliniken bieten speziell für Geschwister auch Besucherkindergärten an.

## Was tun bei Berufstätigkeit oder weiteren Kindern?

Auch bei einem Krankenhausaufenthalt eines Kindes haben Eltern gegebenenfalls Anspruch darauf, zur Betreuung des Kindes von der Arbeit freigestellt zu werden und gegebenenfalls Kinderkrankengeld zu erhalten. Wenn zu Hause weitere Kinder unter zwölf Jahren versorgt werden müssen und niemand in der Familie die Betreuung übernehmen kann, gewährt die Krankenkasse bei einer medizinisch notwendigen Mitaufnahme ins Krankenhaus auf Antrag möglicherweise eine Haushaltshilfe. Gegebenenfalls erhält man auch über das örtliche Jugendamt Unterstützung. BZgA

## Warum zum Jugend-Gesundheits-Check?

Die Jugendgesundheitsuntersuchung (J1) kann im Alter zwischen zwölf bis 14 Jahren wahrgenommen werden. Die J1 umfasst eine körperliche Untersuchung, die Überprüfung des Impfstatus sowie ein vertrauliches Gespräch über Themen, die das Kind nun beschäftigen können: eventuelle Hautprobleme, Gewichtsprobleme und Essstörungen, aber auch Drogen und mögliche Schwierigkeiten zu Hause oder im Freundeskreis, Sexualität und Verhütung.

Wichtig zu wissen: Alles ist vertraulich und bleibt zwischen Kind und dem Arzt/oder der Ärztin. Denn auch wenn das Kind noch nicht volljährig ist, unterliegt der J1-

Gesundheitscheck der ärztlichen Schweigepflicht. Wird jedoch durch die Untersuchung eine schwerwiegende Erkrankung festgestellt, werden die Eltern natürlich informiert. Jetzt ist eine Phase sehr vieler Veränderungen für Jugendliche. Sie betreffen die körperliche Entwicklung, geistige und soziale Entwicklung und hormonelle Umstellungen, die das Körperbild stark verändern können. Jugendliche haben dazu oft ganz eigene Fragen oder Sorgen, die sie hier und jetzt besprechen können. Körperlich werden bei der J1 auch bestimmte Stoffwechselerkrankungen (zum Beispiel Schilddrüse) oder die Wirbelsäulenfunktion überprüft.



# 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

# Hingeschaut – Mythen zur Augengesundheit

## Fake-Brillen ohne Sehstärke: Harmlos oder schädlich?

Ein Trend, der besonders in der Modewelt boomt: Brillen ohne Sehstärke. Doch wie harmlos sind diese stylischen Accessoires wirklich? Der Teufel steckt im unsichtbaren Detail: Viele dieser Brillen sind mit minderwertigen Demo-Gläsern ausgestattet, die Verzerrungen verursachen, leicht zerkratzen und die Augen belasten können. Um Überanstrengung und Kopfschmerzen zu vermeiden, sollten sie durch hochwertige, klare Gläser vom Optiker ersetzt werden. Wer das tut, kann ohne Bedenken Fake-Brillen als stilvolles Accessoire in seine Outfits integrieren.

## Können Kontaktlinsen hinter das Auge rutschen?

Fast vier Millionen Kontaktlinsenträger\*innen gibt es in Deutschland. Dennoch kursiert ein Mythos, der vielen Menschen Angst macht: Kontaktlinsen können hinter das Auge rutschen. Stimmt das? Die beruhigende Antwort: Das ist anatomisch unmöglich. Eine feine Membran, die Bindehaut, ist fest mit dem Augenlid verbunden und verhindert das. Also keine Panik – selbst, wenn die Linse durch heftiges Augenreiben einmal ein bisschen verrutscht, lässt sie sich problemlos wieder an ihren Platz bringen.

## Mehr als 100 Prozent Sehkraft: Ein übermenschlicher Mythos?

Die Vorstellung, jemand könnte übermenschliche Sehkraft besitzen, ist verlockend, aber irreführend. Tatsächlich beziehen sich die oft genannten „100 Prozent Sehkraft“ auf einen Durchschnittswert. Manche Menschen weisen jedoch eine Sehschärfe von bis zu 200 Prozent auf. Dieser außergewöhnlich hohe Wert

tritt häufig junge Leuten mit gesunden Augen auf. Es bedeutet jedoch nicht, dass sie übernatürliche Fähigkeiten besitzen, sondern schlicht, dass ihre Augen eine überdurchschnittliche Leistung erbringen.

## Kann eine Brille zu stark sein?

Tatsächlich ist es den Augen ziemlich egal, durch welche Gläser sie schauen. Sie nehmen das Ganze gelassen. Wichtiger ist, dass die Gläser und Fassung so gut angepasst sind, dass alles gestochen scharf bleibt und man beschwerdefrei durch den Tag kommt. Wer will schließlich mit Kopfschmerzen oder verschwommenem Blick durch die Gegend stolpern? Um sicherzugehen, dass die Brille zur eigenen Sehstärke passt, lohnt es sich, regelmäßig beim Augenoptiker vorbeizuschauen.

## Macht viel Lesen die Augen schlecht?

Hier gilt Entwarnung: Häufiges Dadeln oder Schmöckern schadet nicht. Doch Vorsicht, wer stundenlang mit dem Kopf in Büchern oder vor Bildschirmen steckt, riskiert eine sogenannte „Bildschirm-Müdigkeit“. Was hilft? Alle 20 Minuten die Augen für 20 Sekunden in die Ferne schweifen lassen, kurze Pausen alle ein bis zwei Stunden planen, frische Luft, regelmäßiges Blinzeln und Augentropfen. Bei Kindern sieht die Sache etwas anders aus: Studien zeigen, dass intensives Nahsehen, wie viel Lesen oder langes Arbeiten am Bildschirm, das Risiko für Kurzsichtigkeit erhöhen kann.

Besonders dann, wenn Kinder wenig Zeit im Freien verbringen. Deshalb sollten sie alle 30 Minuten eine zehnmünütige Pause einlegen und mindestens zwei Stunden am Tag draußen sein. Die freie Bildschirmzeit für Kinder im Alter von drei bis



sechs Jahren sollte auf 30 Minuten pro Tag begrenzt werden. Für Kinder bis zwölf Jahre wird eine Stunde empfohlen, während bei älteren Kindern maximal zwei Stunden täglich angemessen sind.

## Sind Möhren wirklich gut für die Augen?

Ja, aber...! Möhren sind reich an Vitamin A, das wichtig für die Augengesundheit ist. So kann das Vitamin einer Austrocknung der Hornhaut und einer Nachtblindheit vorbeugen. Doch wer glaubt, sich mit einem Möhren-Übermaß den Adlerblick zu erarbeiten, wird enttäuscht sein. So knackig sie auch sind, Möhren allein machen den Kohl nicht fett. Der wahre Schlüssel ist eine ausgewogene Ernährung aus Obst, Gemüse,

Vollkornprodukten, Proteinen und gesunden Fetten, die eine Vielzahl von Nährstoffen umfasst. Also, lieber bunt und vielfältig essen, statt sich nur auf die Möhren zu stürzen!

## Warum sehen wir unsere eigene Nase nicht?

Eine Frage, die viele Kinder stellen und auch Erwachsene oft überrascht. Die Nase ist doch ständig in unserem Gesichtsfeld? Die Antwort liegt im Gehirn: Es blendet die Nase einfach aus, weil sie keine relevanten Informationen liefert. Diese Fähigkeit, unwichtige Informationen zu ignorieren, hilft uns, uns besser auf das Wesentliche zu konzentrieren. Ein faszinierendes Beispiel dafür, wie effizient unsere Wahrnehmung funktioniert!

## Wie Tees aus der Natur erfrischen und heilen helfen

Was gibt es Schöneres, wenn draußen der kalte Wind um die Häuser pfeift, als eine heiße Tasse Tee? Tee ist nicht nur wohltuender Wärmespender, sondern wird auch als Medizin und Seelentröster geschätzt. Der NABU gibt Tipps für die leckersten Kräutertees: Für fast jeden Bedarf ist ein Kraut gewachsen, sei es gegen Halsweh, Schlaflosigkeit, Fieber, Nierenleiden, Bauchschmerz oder Unwohlsein. Sogar gegen Ekzeme, Scharlach, Rheuma oder gar Parkinson und Alzheimer werden Aufgüsse empfohlen – ob und wie viel sie helfen, muss jeder selbst probieren. Die meisten Zutaten wie Melisse, Fenchel, Kamille, Augentrost, Salbei und Hunderte andere Gewächse gedeihen im Garten, am Wegrand oder im Wald. Blatt, Blüte oder Same sind frisch saisonal oder getrocknet das ganze Jahr zu haben. Hat man einen Garten, lässt sich vieles problemlos anpflanzen. Nach dem Sammeln folgt



Foto: freepik

unweigerlich das Trocknen. Dafür hängt man Kräutersträuße kopfüber an einen luftigen, trockenen und geruchsneutralen Ort. Blätter, Stängel, Blüten oder Früchte trocknet man auf Papier oder einem Leintuch im Backofen bei 40 bis 60 Grad Celsius. Zum Aufbewahren eignen sich Holz-, Blech- und Glasgefäße sowie Papier- oder Jutebeutel. Wem das zu viel Arbeit ist, wird in Apotheken, Bioläden, Reformhäusern, Supermärkten oder auf Märkten fündig. NABU

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

Informieren und ausprobieren:

# Gesundes Gehen im Blickpunkt

## Mehr Pluspunkte für Haltung, Aktivität, Durchblutung und Ausdauer

**G**ehrmann Sport und Mode rückt die MBT-Schuhe der neuen Generation ins Rampenlicht und lädt zum Vortrag „Gesundes Gehen“ am Donnerstag, 17. Oktober, ein. Als Referent ist der Fuß- und Gangexperte Karlheinz Kemmelmeier zu Gast. Die Veranstaltung beginnt um 18.30 Uhr im Lütjeburger Bismarckturm, Am Bismarckturm 3 (Speisesaal). Der Eintritt ist frei.

Eine Anmeldung ist aus Platzgründen erforderlich und sollte bis 10. Oktober erfolgt sein, telefonisch bei Gehrmann Sport und Mode unter 04381 - 404 07 90. Ergänzend zum Informationsteil werden in den Geschäftsräumen am Markt 7 am 18. Oktober Ganganalyse und MBT Beratung angeboten – eine Anmeldung ist dazu nicht erforderlich. Gangspezialist Karlheinz Kemmelmeier steht dafür von 10 bis 18 Uhr zur Verfügung und schaut auf die Besonderheiten und möglichen Probleme, die beim Aufzeichnen des Gangbildes deutlich werden. Das besondere Profil mit Wölbung sind das Markenzeichen der MBT Schuhe. Schon lange ist Gehrmann Sport und Mode im großen Umkreis der einzige Fachhändler für „das kleinste Sportgerät der Welt“, wie es Inhaber Michael Selk mitunter gerne ausdrückt. Und das hat seinen guten Grund: Den Schuh zu tragen, wirke verbessernd auf Körperhaltung und die Abrollbewegung des Fußes. Rücken samt Schulterpartien würden entlastet, Durchblutung und Venenpumpe aktiviert und der Stoffwechsel angeregt. Auch beuge dieses aktive Gehen verschiedenen Problemen vor. Selbst im Zusammenhang mit Fersensporn habe sich der Schuh längst bewährt - „schmerzfrei gehen wird mit MBT wieder möglich.“

## Pink gegen den Krebs

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Laut dem Zentrum für Krebsregisterdaten am Robert-Koch-Institut erkranken jedes Jahr in Deutschland etwa 69.700 Frauen an Brustkrebs. Hinzu kommen noch etwa 6.000 Vor- oder Frühformen von Brustkrebs, so genannte „in situ“-Tumoren. Das Durchschnittsalter, in dem Frauen an Brustkrebs erkranken, liegt unter dem für Krebs allgemein. Fast drei von zehn betroffenen Frauen sind jünger als 55 Jahre alt, wenn sie die Diagnose erhalten. Der Brustkrebsmonat Oktober macht auf die Situation von Erkrankten aufmerksam und stellt die Themen Prävention und Früherkennung sowie Brustkrebsforschung und -behandlung in den Fokus. In Eutin wird zum Beispiel eine Woche lang pink beleuchtet.

Grundsätzlich ist aber eine Zeit der allmählichen Gewöhnung einzuplanen: „Das Laufen mit MBT sollte man niedrig dosiert beginnen“, hebt Michael Selk hervor. Für die Gewöhnung sei es ratsam, das Gehen zu üben. Später könne das Bewegungsprogramm beliebig erweitert werden. Eine fachliche Einweisung im Haus sei deshalb umso wichtiger. Zusätzlich sei es möglich und sinnvoll, mit MBT-Testschuhen eine Woche lang das kleine Trainingsgerät auszuprobieren, die schönen Herbsttage für die persönliche Fitness zu nutzen und laufend in Bewegung zu bleiben.

Lotta Schneider



Laufend gut zu Fuß: Philipp Pries vom Arbeiterteam von Gehrmann Sport und Mode präsentiert die neu gestaltete Abteilung der MBT Schuhe, dem „kleinsten Sportgerät der Welt“.

Foto: hfr/ Selk



**physiological footwear**

# FERSENSPORN? ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI GEHEN!

*Wir haben die Lösung  
für Sie. Besuchen Sie uns  
und lassen Sie sich  
professionell beraten.*

**gehrmann**   
**SPORT+MODE**

Gehrmann Sport+Mode  
Markt 7, 24321 Lütjeburg  
Tel. 04381-40 40 79 0  
[www.gehrmann.shopping](http://www.gehrmann.shopping)

# Kompetent beraten – Ansprüche durchsetzen

**R**echtsstreit mit der Krankenkasse: „Niemand wünscht sich das. Aber es lohnt sich für seine berechtigten Ansprüche zu streiten, wenn man gute Unterstützung hat!“, sagt ein BDH-Mitglied, das nach einem Unfall schwere dauerhafte Schädigungen davontrug und seitdem mit gesundheitlichen Einschränkungen lebt.

Bis zum Jahr 2017 konnte der Mann von jährlichen Reha-Aufenthalten profitieren. Die wochenlangen intensiven Therapieeinheiten in der BDH-Klinik Hessisch Oldendorf haben ihm immer gutgetan und geholfen, gut über das Jahr zu kommen. 2018 lehnte die Krankenkasse dann aber weitere Reha-Maßnahmen plötzlich ab. Stationäre Maßnahmen seien nicht mehr medizinisch notwendig, ambulante Maßnahmen würden ausreichen. Fahrtkosten zu diesen ambulanten Therapien wollte die Krankenkasse aber auch nicht bezahlen. Die gesundheitlichen Einschränkungen setzten dem Patienten in den darauffolgenden Jahren stark zu. Er litt zunehmend unter ständigen Schmerzen, und auch kognitiv wurden seine Einschränkungen immer größer. Ihm fehlten die Reha-Anwendungen. So konnte es nicht weitergehen!

„Der BDH Bundesverband Rehabilitation unterstützt und begleitet Sie in solchen Fällen. Die Anliegen, mit denen Menschen uns aufsuchen, können sehr vielfältig sein. So kann es wie bei Herrn R. um abgelehnte Rehaanträge gehen, oder um Hilfsmittelanträge, Probleme mit dem Schwerbehindertenausweis und die Anerkennung von Pflegebedürftigkeit. Wir beraten, begleiten Widerspruchsverfahren und vertreten Sie auch vor Gericht, wenn notwendig“, sagt BDH-Sozialjuristin Annika Schneekloth. Die Kreisverbände Eutin, Malente und Oldenburg haben zusammen gut 800 Mitglieder, wobei Malente mit 596 die meisten in ganz Schleswig-Holstein hat. In Schleswig-Holstein hat der BDH insgesamt 1100 Mitglieder



Das Team des BDH berät kompetent.

Foto: hfr

Schneekloth. „Ich selbst bin jeden zweiten Dienstag im Monat von 8.15 bis 11.15 Uhr in Heikendorf im Rathaus am Dorfplatz 2 präsent. Darüber hinaus haben wir hin und wieder auch noch Anfragen aus dem westlichen Mecklenburg-Vorpommern und dem nördlichen Niedersachsen. Diese Beratungen erledigen wir jedoch in der Regel telefonisch.“

Und wie ging es mit besagtem Patienten weiter? Mit BDH-Unterstützung erhob er schließlich Klage gegen seine Krankenkasse.

und ist noch mit den Kreisverbänden Segeberg/Stormarn, Steinburg, Rendsburg-Eckernförde und Nordfriesland im nördlichsten Bundesland vertreten.

„Jeden dritten Dienstag im Monat biete ich von 13 bis 16 Uhr auch in Lübeck, in der Engelsgrube 49 ebenfalls Beratungstermine nach Anmeldung an“, berichtete Nicole Janner. Der Aktionsradius der beratenden Mitarbeiterinnen ist groß, erzählte Annika

Mit Erfolg: Ein Gutachten bestätigt die Notwendigkeit einer stationären Reha im Abstand von zwei Jahren! Zusätzlich wurde durch die BDH auch Pflegegrad 3 beantragt, so dass nun auch wieder die Kosten der Fahrten zu den vielen Therapien zu Hause erstattet werden. Der Mann ist glücklich: „Endlich bin ich nach fast vierjährigem Rechtsstreit zu meinem Recht gekommen!“

## UKSH lädt zum Patiententag:

# Austausch und Einblicke in die moderne Krebsbehandlung

Am Sonnabend, 28. September, lädt das Universitäre Cancer Center Schleswig-Holstein (UCCSH) von 10 bis 14 Uhr zu einem Patiententag am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH), Campus Kiel, ein. Patientinnen und Patienten, Angehörige sowie Interessierte haben die Gelegenheit, sich umfassend über moderne Therapien bei verschiedenen Krebserkrankungen, aktuelle Krebsforschung sowie vielfältige Beratungs- und

Unterstützungsangebote zu informieren. „Eine Krebsdiagnose stellt für Betroffene und ihr gesamtes soziales Umfeld eine immense Belastung dar. Häufig kann es sehr hilfreich sein, in den Austausch zu gehen und gezielte Informationen zu erhalten. Mit unserem Patiententag möchten wir insbesondere die Möglichkeit bieten, sich zu vernetzen und offene Fragen in einem persönlichen Gespräch zu klären“, sagt Prof. Dr. Anne Letsch,

Vorstand des UCCSH und Leiterin des Onkologischen Zentrums am Campus Kiel. Der Patiententag gliedert sich in zwei Abschnitte. Der erste Teil beginnt mit Kurzvorträgen zu unterstützen Angeboten sowie neuesten Erkenntnissen aus der Krebsforschung. Im Anschluss daran, bei einem kleinen Imbiss, können die Teilnehmenden Informationsstände besuchen und mit Expertinnen und Experten aus verschiedenen Organkrebszentren in den Dialog treten. Diese Zentren, die von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert sind, vereinen interdisziplinäre Teams, die auf die Behandlung spezifischer Organe spezialisiert sind.

Zum Abschluss der Veranstaltung bieten Führungen durch Forschungs- und Therapiebereiche einen exklusiven Blick „hinter die Kulissen“ des Universitätsklinikums. Das ausführliche Programm des Patiententages finden Interessierte auf der Webseite des UCCSH unter [www.uksh.de/uccsh](http://www.uksh.de/uccsh). Die Teilnahme am Patiententag ist kostenlos. Um Voranmeldung wird gebeten, entweder per E-Mail an [uccsh@uksh.de](mailto:uccsh@uksh.de) oder unter Telefon 0431 500-18502.

## Sozialrechtsberatung in Malente

- ▶ medizinische und berufliche Rehabilitation
- ▶ Schwerbehindertenrecht/Behinderung
- ▶ Gesetzliche Krankenversicherung
- ▶ Pflege, Rente, Grundsicherung
- ▶ Bundesteilhabegesetz, Landesteilhabegesetze

Montag + Mittwoch: 9 – 12 Uhr,  
Do 14 – 17 Uhr sowie nach Vereinbarung

BDH-Regionalgeschäftsstelle Bad Malente  
Kampstraße 2, 23714 Bad Malente

Anmeldung: 04523 - 1634  
[annika.schneekloth@bdh-reha.de](mailto:annika.schneekloth@bdh-reha.de)



Der BDH. Ihr Sozialverband [www.bdh-reha.de](http://www.bdh-reha.de)

## Neue Telefonliste der Seelsorgerinnen und Seelsorger in St. Vicelin Eutin



<b>Koban, Nikolaus Meran</b>	<i>Pater, Pfarrer</i>	01525 281 7973 04521/794540
<b>Bahian, Vencent Rey</b>	<i>Pater, Kaplan</i>	01525 281 6482
<b>Bock, Andreas</b>	<i>Pastor</i>	01525 281 6783
<b>Hasse, Andreas</b>	<i>Pastor</i>	01525 281 7037
<b>Lürbke, Hubertus</b>	<i>Gemeindereferent</i>	01525 281 7126
<b>Lürbke, Petra</b>	<i>Gemeindereferentin</i>	01525 281 7543
<b>Mevenkamp, Stefanie</b>	<i>Pastoralreferentin</i>	01525 281 7654
<b>Rakus, Slawomir</b>	<i>Pater, Pastor</i>	01525 281 5047
<b>Schütz, Dieter</b>	<i>Pastor</i>	01525 281 5403
<b>Veldboer, Michael</b>	<i>Pastoralreferent</i>	01525 281 5478
<b>Verfürth, Bertold</b>	<i>Diakon</i>	01525 281 5690
<b>Winterberg, Ralf</b>	<i>Pater, Pastor</i>	01520 244 6076

Besuchen Sie uns gerne auf unserer Website:  
[www.pfarrei-st-vicelin.de](http://www.pfarrei-st-vicelin.de)

# Gürtelrose trifft nicht nur ältere Menschen

**D**aerstress wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus und belastet nicht nur den Geist, sondern kann auch zu einer schmerzhaften Erkrankung wie Gürtelrose führen. Sie bricht häufig bei einem geschwächten Immunsystem aus, weshalb besonders ältere und vorerkrankte Menschen ein höheres Risiko haben, den juckenden Hautausschlag zu bekommen. Warum allerdings nicht jeder sofort an Gürtelrose erkranken kann, welche Symptome auftreten und welche Risikofaktoren eine Erkrankung begünstigen, weiß Solveig Haw, Gesundheitsexpertin und Ärztin der DKV. Sie klärt außerdem über die Behandlungsmöglichkeiten auf.

## Was ist Gürtelrose?

Schätzungen zufolge erkrankt jeder vierte Deutsche einmal im Leben an Gürtelrose. „Dabei handelt es sich um eine Infektion durch das Varizella-Zoster-Virus, welches in der Vergangenheit bereits Windpocken verursacht hat. Gürtelrose tritt demnach nur als Folgeerkrankung auf“, erläutert Solveig Haw, Gesundheitsexpertin und Ärztin der DKV. Zu den typischen Symptomen zählt ein schmerzhafter und juckender Hautausschlag, der sich zu flüssigkeitsgefüllten Bläschen entwickelt.

Nach fünf Tagen trocknen diese aus und verkrusten. „Wie der Name vermuten lässt, kommt die Erkrankung meist gürtelartig im Rumpf- und Brustbereich, aber auch an Armen, am Kopf oder im Gesicht vor“, so Haw. „Weitere Beschwerden sind ein allgemeines Unwohlsein, Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber und Hautkribbeln.“ Für Menschen, die das Virus nicht in sich tragen, also noch keine Windpocken hatten, ist Gürtelrose zudem ansteckend. Sie erkranken dann jedoch zunächst an Windpocken. Die Übertragung kann entweder über den direkten Kontakt oder als sogenannte Tröpfchen- oder Schmierinfektion stattfinden.

## Welche Risikofaktoren begünstigen die Erkrankung?

Ein Großteil der Menschen trägt das Varizella-Zoster-Virus in sich. „Ist das Immunsystem geschwächt, kann es zu einer Aktivierung des Erregers kommen“, erklärt die Gesundheitsexpertin. Vor allem ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen sind demnach einem erhöhten Risiko ausgesetzt, da sie häufig bereits

eine Immunschwäche haben. Starker Stress und andere psychische Faktoren können auch bei gesunden Menschen eine Erkrankung begünstigen. „Nach einer durchgemachten Infektion ist das Immunsystem in vielen Fällen noch nicht wieder im Normalzustand, dann steigt ebenfalls die Wahrscheinlichkeit für eine Gürtelrosenerkrankung“, ergänzt Haw.

## Impfung zur Vorbeugung?

Die Impfung gegen Windpocken erfolgt meist im Kindesalter. Wer nicht geimpft ist und noch keine Windpocken hatte, kann sich gegen das Varizella-Zoster-Virus impfen lassen. „Nach einer überstandenen Windpockenerkrankung bietet ein sogenannter Totimpfstoff einen wirksamen Schutz gegen eine Gürtelrose als Folgeinfektion“, erläutert die Gesundheitsexpertin der DKV. Die ständige Impfkommission des Robert Koch-Instituts (STIKO) empfiehlt allen über 60-Jährigen sowie jedem mit erhöhtem Risiko ab 50, sich immunisieren zu lassen. „Ein gesunder Lebensstil, ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, Stressabbau und regelmäßige Bewegung tragen dazu bei, das Infektionsrisiko für eine Gürtelrose zu reduzieren“, so Haw. Besonders Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren können das Immunsystem stärken. Die Expertin empfiehlt zudem, Alkohol und Nikotin zu vermeiden.

## Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Bei einem Verdacht auf Gürtelrose sollten Betroffene ihren Hausarzt oder Dermatologen aufsuchen. „Die



Die ständige Impfkommission des Robert Koch-Instituts (STIKO) empfiehlt allen über 60-Jährigen sowie jedem mit erhöhtem Risiko ab 50, sich immunisieren zu lassen.

Foto: ERGO Group

Krankheit verläuft bei den meisten unkompliziert und dauert zwei bis vier Wochen“, weiß die DKV Expertin. „Gegen die Symptome können schmerzlindernde Medikamente wie Ibuprofen oder Paracetamol helfen.“ Cremes, Salben, Gele und Co., die zum Beispiel Gerbstoffe, Zink, Menthol oder Polidocanol enthalten, lindern zudem den Juckreiz. „Antivirale Medikamente gegen den Erreger kommen in der Regel nur zum

Einsatz, wenn der Kopf-Hals-Bereich betroffen ist sowie bei Risikopatienten“, erklärt Haw. „Bis zur Abheilung sollten Betroffene auf sportliche Aktivitäten verzichten und wenig duschen.“ Verbleiben einige Wochen nach Abklingen der Gürtelrose weiter Schmerzen, könnte es sich dabei um eine Post-Zoster-Neuralgie handeln und ein Besuch beim Neurologen oder Schmerztherapeuten erforderlich sein.

## Wohin man wandern kann

Der Wanderverein Ostholstein bietet das gesamte Jahr über geführte Touren an. Im Oktober geht es unter anderem zum Hasendorfer Kartoffelfest (3.10.), man ist im Herbstwald unterwegs (13. und 20.10.) und wandert durchs Schüttenteichholz



Foto: freepik

auf den Bungsberg (27.10.). Alle Informationen zu Treffpunkten und Startzeiten gibt es auf [www.wanderverein-ostholstein.de](http://www.wanderverein-ostholstein.de). Die

Bewegung an der frischen Luft und das Zusammensein mit netten Menschen tun in der „dunklen“ Jahreszeit besonders gut.

– 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](http://www.heilpraktikerin-ploen.de). Frau Burmeister nimmt sich gerne Zeit für Sie!



**AktivitätsMOBIL**  
gemeinsam • lebendig • mit Demenz

### Demenz vorbeugen oder aufhalten – handeln Sie jetzt!

Das AktivitätsMOBIL bietet ein regelmäßiges ambulantes MAKS®-Aktivierungstraining in Ihrer Umgebung. Erleben Sie Freude und Gemeinschaft mit dieser besonderen Kombination aus **Gedächtnistraining, sportlichen Übungen und Sturzprävention.**

Die Finanzierung ist über jede Pflegekasse möglich!

Weitere Informationen & Anmeldung  
Ulrike Weber 0162/42 62 085

info@aktivitaetsmobil.de  
[www.aktivitaetsmobil.de](http://www.aktivitaetsmobil.de)

# Oma ist die beste Ernährungsberaterin

In der heutigen Zeit können wir alles googeln, jedes Buch ausleihen und alle Rezepte finden, die uns helfen, etwas von unserem hart erarbeiteten Körpergewicht zu verlieren. Die tägliche Arbeit zeigt mir, dass die Menschen ein Umsetzungsproblem haben: Wie soll ich mir das alles nur merken? Daraufhin lade ich immer ein, sich meine (oder auch die eigene) Oma vorzustellen.

Dazu darf ich Ihnen meine Oma, die natürlich die beste Oma der Welt war, etwas genauer beschreiben. Grundsätzlich machte meine Oma alles zu Fuß oder mit dem Bus, weil sie kein Auto hatte (körperliche Aktivität). Dabei traf Sie jedoch regelmäßig ihre Nachbarn, kam ins Gespräch und hatte etwas frische Luft (Gemeinschaft). Gerne lud uns Oma zum Essen ein, machte es ihr doch große Freude für ihre Enkel (und grundsätzlich Gäste) zu kochen (Wertschätzung durch gutes Essen). Es versteht sich von selbst, dass sie uns keine Tiefkühlpizza oder Suppe aus der Dose servierte. Suppe an sich sehr wohl: mit frischen Zutaten, teils aus dem Garten und vor allem aber ohne Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Süßungsmittel und Emulgatoren... Solche Dinge wären ihr niemals in die Küche gekommen (frisch kochen). Den Nachtisch und Süßes generell gab

es, wenn überhaupt, immer erst nach dem eigentlichen Hauptgericht (geringere Insulinausschüttung = seltenere Heißhungerattacken). Vor dem Essen zu naschen, das war tabu. Sie legte Wert darauf, sich beim Essen zu unterhalten, statt sich unterhalten zu lassen (Ablenkung wie TV, Handy und Spielekonsolen erhöhen unbewusst Nahrungsaufnahme). Sie kochte grundsätzlich zu viel, verpackte die Reste dann jedoch immer für spätere Mahlzeiten (an ruhigen Tagen für hektische Tage vorkochen). Und sollte man nach dem Essen wirklich noch Lust auf "einen Snack" gehabt haben, musste man in den Keller und ihn sich dort aus dem Schrank holen (Snacks so "unerreichbar wie möglich" aufbewahren). Glauben Sie mir, meine eigene Bequemlichkeit, oder Faulheit (was ehrlicher ist), ersparte mir so manche kalorienreiche Schlemmerei, weil ich schlichtweg nicht noch ein-



Der Ökotrophologe Eike Solonke

Foto: privat/hfr.

mal extra in den Keller laufen wollte (vermeintliche Schwächen zu Stärken machen). Wer diese Dinge versucht zu beheizen, kann schon ganz viel erreichen, ohne sich ernährungstechnisch auf den Kopf zu stellen. Denken Sie einfach an Ihre Oma, dann fällt ihnen garantiert einer der Punkte ein. Sie wusste es schließlich auch, ganz ohne Studium... in meinem nächsten Leben werde ich direkt Oma, das spart offensichtlich Zeit.

Diese Geschichte mit alltagstauglichen Tipps hat Eike Solonke erzählt. Er ist Ökotrophologe und Fachberater bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung Kiel. Unter Telefon 0177-7065413 oder per Mail (eike\_christian.selonke@web.de) gibt er gerne weitere Hinweise, wie sich schlank um die Ecke kommen lässt. In den sozialen Medien ist er nicht zu finden. Die lenken ihn zu sehr beim Essen ab, sagt er.

## Mit Kartoffelsuppe durch die Erkältungszeit

Fränkische Kartoffelsuppe – die Spezialität aus dem Norden Bayerns versorgt den Körper mit viel Vitamin C und Nährstoffen. Wenn der Herbst anbricht und es draußen langsam kälter wird, tauchen sie plötzlich wieder auf – Schnupfennasen und Dauerhuster. Spätestens dann ist klar:

Die Erkältungszeit hat begonnen. Wer mit Hausmitteln gegen Symptome erste Hilfe leisten möchte und gleichzeitig seinen hungrigen Magen beruhigen will, findet in der Kartoffel einen idealen Helfer. Besonders wohltuend ist zum Beispiel eine heiße Kartoffelsuppe.



Foto: die.kartoffel.de

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

**Neue Kurse starten jetzt!**  
[www.tanzschule-sellmer-tannhaeuser.de](http://www.tanzschule-sellmer-tannhaeuser.de)

**Hofladen & Lohnmosterei**

- Ganzjährig frische Bio-Äpfel
- saisonale Früchte
- naturreine Fruchtsäfte
- Likör · Brotaufstriche · Wein
- regionales Fleisch & Wild

**Obsthof Lafrenz**  
Dörferstr. 21  
23758 Altgalendorf  
Tel.: 04361 / 80991  
[obsthof-lafrenz@t-online.de](mailto:obsthof-lafrenz@t-online.de)  
[www.obsthof-lafrenz.de](http://www.obsthof-lafrenz.de)

### Fränkische Kartoffelsuppe: So wird's gemacht

500 Gramm festkochende Kartoffeln und 150 Gramm Möhren waschen, trocken tupfen und schälen. Eine mittelgroße Zwiebel ebenfalls schälen und 120 Gramm Lauch gründlich waschen. Alles in Würfel schneiden und in einem Topf mit heißem Öl bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten dünsten. Mit 750 Milliliter Gemüsebrühe auffüllen und für rund 30 Minuten köcheln lassen.

Anschließend 100 Gramm Sahne hinzugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen. Danach die Suppe grob pürieren. Nun 150 Gramm Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Öl auslassen. Vier Würstchen in mundgerechte Stücke schneiden und zum Speck geben. Dann die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nun noch vier Stiele Petersilie waschen trocken schütteln und grob hacken. Zum Servieren die Suppe heiß in vier Teller geben und portionsweise mit Speck, Würstchen und Petersilie anrichten – guten Appetit! *Quelle: Kartoffelmarketing*

Schleswig-Holstein:

## Immer mehr Menschen sterben an einer Herzkrankheit

Die Zahl der Sterbefälle aufgrund einer Herzkrankheit ist in Schleswig-Holstein in 2022 deutlich angestiegen. Dies teilte heute die AOK NordWest anlässlich des Weltherztages am Sonntag, 29. September, auf Basis des aktuellen ‚Deutschen Herzberichts -Update 2024‘ der Deutschen Herzstiftung mit. Danach starben in Schleswig-Holstein im Jahr 2022 insgesamt 8.384 Menschen an den Folgen einer Herzkrankheit.

Ein Plus von 23,4 Prozent im Vergleich zum Vorjahr (6.792 Todesfälle). Die Herzkrankheit mit den meisten Sterbefällen war weiterhin die koronare Herzkrankheit (KHK) mit dem akuten Herzinfarkt mit insgesamt 5.270 Sterbefällen, gefolgt von der Herzinsuffizienz, auch Herzschwäche genannt, mit 1.188 Todesfällen. „Auffällig ist, dass Schleswig-Holstein bei der Sterblichkeitsrate bei der KHK und dem akuten Herzinfarkt deutlich über dem Bundesdurchschnitt liegt. Daher ist es besonders wichtig, Risikofaktoren durch einen gesunden Lebensstil so weit wie möglich zu minimieren“, sagt Tom Ackermann, Vorstandsvorsitzender der AOK NordWest.

### Fast doppelt so viele Herzinfarkte

Im nördlichsten Bundesland stiegen 2022 die Sterbefälle aufgrund einer KHK, einer Verengung der Herzkranzgefäße, laut aktuellem Herzbericht der Deutschen Herzstiftung um 44,1 Prozent auf 5.270 Fälle an. Im Jahr 2021 waren es noch 3.658 Todesfälle. Davon verstarben an akutem Herzinfarkt 1.928 Menschen, fast doppelt so viel im Vergleich zum Vorjahr 2021 (1.010 Todesfälle). Anders verhält es sich mit den Todesfällen durch Herzinsuffizienz. Hier war 2022 ein Rückgang von 1.435 Fälle auf 1.188 Fälle zu verzeichnen. Das ist ein Minus von 17,2 Prozent.

### Sterblichkeitsrate im Norden deutlich gestiegen

Im Schnitt verstarben 2022 an der koronaren Herzkrankheit in Schleswig-Holstein 150 von 100.000 Menschen, davon waren 55 vom Herzinfarkt betroffen. In 2021 lag die Mortalitätsrate aufgrund von KHK bei 106, beim Herzinfarkt nur bei 29. Beim Herzinfarkt war dies 2021 der niedrigste Wert im bundesweiten Vergleich. In 2022 wurde dieser deutlich überschritten. Der Durchschnitt für Deutschland lag bei 133 bei der KHK, 49 beim Infarkt. Auffällig ist außerdem, dass in Schleswig-Holstein deutlich mehr Männer (Mortalitätsrate: 75) am Herzinfarkt verstarben als Frauen (Mortalitätsrate: 35). Männer waren damit mehr als doppelt so häufig betroffen. Bei

der Herzschwäche sah es hingegen anders aus: Hier stand der Norden im Bundesvergleich besser da: Mit 32 Todesfällen pro 100.000 Einwohnern

lag die Mortalitätsrate hier unter dem Bundesdurchschnitt mit 38 Todesfällen.

Ein gesunder Lebensstil beugt vor „Ein wesentlicher Grund für die Entstehung von Herzerkrankungen ist häufig der Lebensstil“, sagt AOK-Chef Ackermann. Durch zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung, Übergewicht, Rauchen und Stress werden Risikofaktoren wie Bluthochdruck, zu

hohe Cholesterinwerte und Diabetes gefördert. Zur Vorbeugung ist daher ein gesunder Lebensstil wichtig.



Foto: AOK NordWest/Colourbox/hfr



Foto: Alphas 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](http://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](mailto:info@apozoom.de)

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

# Zahnvorsorge sollte mit dem ersten Zahn beginnen

Nur jedes zweite Kind im Kreis Ostholstein nutzt die zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen. Das ergab eine aktuelle Auswertung der AOK NordWest anlässlich des Tages der Zahngesundheit am 25. September. Danach wurde die Zahnvorsorge im Rahmen der Individualprophylaxe von Kindern und Jugendlichen im vergangenen Jahr mit einem Plus von vier Prozent gegenüber 2022 zwar wieder mehr genutzt, allerdings ist noch viel Luft nach oben.

Insgesamt nahmen 2.150 Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 17 Jahren die kostenfreien Untersuchungen in Anspruch. Das entspricht 52,5 Prozent aller AOK-versicherten Kinder und Jugendlichen in der Altersgruppe im Kreis Ostholstein. „Trotz der positiven Entwicklung ist bei der Zahnvorsorge noch viel Luft nach oben. Unser Ziel ist es, alle Kinder zu erreichen, denn Zahnvorsorge ist bereits vom ersten Zahn an wichtig, um die Basis für die spätere Mundgesundheit zu legen. Der diesjährige Tag der Zahngesundheit stellt aus diesem Grund die Zahnvorsorge bei Kindern vom Kleinkindalter an in den Fokus“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch.

## Zahnmedizinische Früherkennung mit dem ersten Zahn

Je früher mit der gezielten Zahnpflege begonnen wird, desto besser. Und das bereits vom ersten Zahn an. Denn Kinderzähne sind bereits ab

dem ersten Zahn anfällig für Karies und Zahnfäule. Daher gibt es für Kinder bis sechs Jahre die zahnmedizinische Früherkennung. Wie bei der Individualprophylaxe für Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 17 Jahren gab es auch bei der zahnmedizinischen Früherkennung für die Kleinsten einen Anstieg der Inanspruchnahme. So nutzten im vergangenen Jahr im Kreis Ostholstein 687 Kinder die Untersuchungen zur Frühprävention, in 2022 waren es 623. Das ist ein Plus von 10,3 Prozent. „Um Karies im Milchzahngebiss von Kleinkindern zu vermeiden, sollte die Zahnvorsorge schon mit dem Durchbruch des ersten Zahns beginnen“, so Wunsch. Denn gesunde Milchzähne verringern das Risiko von Zahn- und Kieferfehlstellungen der bleibenden Zähne. Auch die Eltern



Viel Luft nach oben bei der Zahnvorsorge: Im im Kreis Ostholstein ging 2023 nur jedes zweite Kind regelmäßig zur Vorsorge beim Zahnarzt. Fotos: AOK/colourbox/hfr.

sollten die Phase, in der die ersten Zähne durchbrechen, gut mitbegleiten und das Kind an eine regelmäßige Zahnpflege gewöhnen. „Mit der zahnmedizinischen Früherkennung stärken wir die frühkindliche Mundgesundheit und wollen den Kindern direkt am Lebensanfang die Basis für eine zahngesunde Zukunft geben“, so Wunsch.

## Ab dem sechsten Lebensjahr halbjährlich zum Zahnarzt

Nach der zahnärztlichen Früherkennung werden die Kinder von sechs bis 17 Jahren im Rahmen der Individualprophylaxe dann halbjährlich untersucht. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Prophylaxe ab dem sechsten Lebensjahr zweimal im Jahr. Auch die Fissurenversiegelung der bleibenden großen Backenzähne wird bis zum 18. Lebensjahr vollständig bezahlt.

## Gesund beginnt im Mund – von Anfang an!

Der diesjährige Tag der Zahngesundheit steht unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund – von Anfang an!“ und stellt die Phase der Schwangerschaft bis zum Kleinkindalter in den Mittelpunkt. Denn wenn ein Baby geboren ist, warten viele neue Aufgaben auf die Eltern. Auch die Mund- und Zahnpflege gehört dazu.



Zahnvorsorge sollte so früh wie möglich beginnen. Daher sollten Kinder bis sechs Jahre im Kreis Ostholstein die zahnmedizinische Früherkennung nutzen.

## Warum ist eine zahngesunde Ernährung so wichtig?

Eine zahngesunde Ernährung ist unverzichtbar, weil die falschen Lebensmittel Karies begünstigen können. So liefert Zucker in der Nahrung den Bakterien im Zahnbelag lebensnotwendige Energie. Die Bakterien wandeln Zucker in Säuren um. In der Folge entkalken beziehungsweise entmineralisieren diese Säuren den Zahnschmelz. Dadurch wird der Zahnschmelz mit der Zeit immer poröser, sodass Mikroorganismen in den Zahn eindringen und ihn von innen heraus zerstören.

Ein gelegentlicher Säureangriff ist für den Zahnschmelz kein Problem. Unser Speichel ist mit Mineralien angereichert, die den Zahnschmelz wieder härten oder remineralisieren. Anders sieht es aus, wenn dies – etwa durch häufigen Verzehr zuckerhaltiger Speisen oder Getränke – zu oft erfolgt, weil die Betroffenen nicht auf eine zahngesunde Ernährung achten. In diesem Fall schafft der Speichel es nicht, den Zahnschmelz zu remineralisieren. Umso wichtiger ist es, nicht über den ganzen Tag verteilt zu naschen und

Zahnbeläge regelmäßig zu entfernen. Eine abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten ist nicht nur günstig für die allgemeine Gesundheit, sondern auch für die Zähne. Bevorzugen Sie frische Lebensmittel. Sie enthalten wertvolle Vitamine und Mineralien, die den Zahnschmelz stärken. Bei verpackten Lebensmitteln und Fertiggerichten lohnt ein Blick auf die Zutatenliste, um unter anderem Zucker zu vermeiden. AOK

### Zahnärzte

Dr. Joern Diercks  
Heiko Evers

- Prophylaxe
- Implantologie
- Bleaching
- Vollkeramik

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

Am Schmiedeplatz 2  
24228 Heikendorf  
Tel 0431/241249

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

# Schütteln, trinken, satt?

## Wie gesund und ausgewogen sind Trinkmahlzeiten?

Zu spät aufgestanden, keine Zeit zum Kochen und ein stressiger Alltag – manchmal ist es gar nicht so einfach, sich ausgewogen zu ernähren. Wenn's also schnell gehen muss, können Trinkmahlzeiten eine verlockende Alternative zum herkömmlichen Kochen sein. Doch wie alltagstauglich ist ein derartiger Mahlzeitenersatz wirklich? Die Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein (VZSH) hat 17 Fertig-Trinkmahlzeiten verschiedener Hersteller in einem Marktcheck verglichen.

Trinkmahlzeiten sind als Ready-to-Drink-Lebensmittel frei verkäuflich und ohne Altersbeschränkung im stationären Handel und online erhältlich. Mit Hilfe von Testimonials aus dem Profisportbereich oder der Schauspielbranche, als auch durch Influencer über verschiedene Social-Media-Kanäle, wird kräftig die Werbetrommel für die Alternativen zu klassischen Mahlzeiten gerührt. Laut Werbeversprechen deckt eine Portion von 500 Millilitern zwischen 20 bis 25 Prozent des durchschnittlichen täglichen Energiebedarfs eines Erwachsenen, liefert essenzielle Nährstoffe, Vitamine und Fettsäuren und soll als vollständiger Mahlzeitenersatz dienen. Wer also keine Lust oder Zeit für Mealprep, das Vorkochen von Mahlzeiten, hat, gönnt sich in der Mittagspause eben ein praktisches und schnell verfügbares Mahlzeitenersatzgetränk. Damit auch jeder etwas findet, präsentieren sich die vermeintlich gesünderen, vollwertigen und ausgewogenen Alternativen zu herkömmlichem Fast Food in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen – alternativ auch vegan. Preislich sind die Trinkmahlzeiten mit durchschnittlich 3,62 Euro je Portion mit einer selbstgekochten Mahlzeit vergleichbar.

### Was steckt drin im flüssigen Mahlzeitenersatz?

Dr. Stefanie Staats, Leitung des Referats Lebensmittel und Ernährung der VZSH, gibt einen Überblick: „Insgesamt kommen die trinkfertigen Mahlzeiten mit einer langen Liste an Zutaten daher. Die Hauptzutaten sind zumeist Wasser, fettarme Milch und Milcheiweiß. Neben pflanzlichen Ölen und einer Stärkequelle enthalten alle Trinkmahlzeiten im unserem Check verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Die meisten Hersteller werben zudem mit dem hohen Proteingehalt der Drinks, wobei der durchschnittliche Eiweißgehalt bei etwa 33 Gramm pro Portion liegt.“ Als Eiweißquelle dient bei den meisten Produkten Milcheiweiß, aber auch Erbsen- und Sojaprotein wird eingesetzt. Teils finden sich werbewirksam gesundheitsbezogene Angaben zu den enthaltenen Vitaminen sowie Mineralstoffen und dem Proteingehalt

auf den Produkten wieder. Darunter fallen Health Claims wie „Eisen trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei“, „Riboflavin trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei“ oder „Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei“. Der Ballaststoffgehalt wird ebenfalls bei vielen Erzeugnissen hervorgehoben und liegt durchschnittlich bei etwa 10 Gramm pro portioniertem Getränk. Als Ballaststoffquellen dienen beispielsweise Mais- und Haferfasern, Guarkern oder Inulin. „Grundsätzlich gelten Ballaststoffe als positiv für die Darmgesundheit und -tätigkeit. Inulin wird von den meisten Menschen auch in Mengen von bis zu 30 Gramm pro Tag gut vertragen, kann jedoch bei empfindlichen Personen bereits in deutlich geringeren Mengen Blähungen und Durchfälle verursachen“, so Staats. Verträglicher ist eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten, anstelle einer Trinkmahlzeit mit zugesetztem Inulin. Viele Hersteller werben außerdem mit Angaben zu den enthaltenen Süßmachern, wie beispielsweise „wenig Zucker“ oder „ohne Zuckerzusatz“. „Doch das bedeutet nicht zwangsläufig, dass die Erzeugnisse frei von Zucker sind“, so Staats. Während einige der überprüften Produkte von Natur aus Zucker enthalten, wird die Mehrzahl der Getränke (65 Prozent) zusätzlich mit Maltodextrin ergänzt. Maltodextrin ist ein kaum süß schmeckendes Gemisch aus unterschiedlich großen Zuckerausteilen, das als Verdickungsmittel und Energielieferant zum Zuckergehalt der Drinks beitragen kann. „Auch wenn der durchschnittliche Zuckergehalt der Trinkmahlzeiten in unserem Marktcheck bei etwa 18 Gramm Zucker pro Portion liegt, sind in allen Produkten, die wir untersucht haben, auch Süßstoffe wie Acesulfam K und Sucralose enthalten“, ergänzt Staats. Neben Süßstoffen enthalten die Trinkmahlzeiten noch zahlreiche weitere Zusatzstoffe, wie Stabilisatoren, Emulgatoren und Farbstoffe. Statt einer namentlichen Nennung können Zusatzstoffe auch als E-Nummern in der Zutatenliste aufgelistet sein. Fast alle Drinks sind gluten- und laktosefrei. Etwa 40 Prozent der Erzeugnisse im Marktcheck tragen den Nutri-



Trinken statt zu essen? In Maßen ist das unbedenklich.

Foto: pixelshot via Canva.com

Score, welcher hier ausnahmslos mit Kategorie A angegeben ist.

### Verbesserungspotenzial im Bereich Nachhaltigkeit

Alle Flaschen bestehen aus Kunststoff und sind als Einwegverpackungen über das Pfandsystem dem Recycling zuzuführen. Selten sind die Verpackungen mit Green-Claims gekennzeichnet, wie beispielsweise „recyclierbar“, „klimaneutrale Verpackung“ oder „reduzierter Fußabdruck“. Im Onlinehandel bekommt die Nachhaltigkeitswerbung eine etwas größere Bühne: Hier wird mit Aussagen zu einer nachhaltigen Wertschöpfungskette, der Minimierung von CO<sub>2</sub>-Ausstoß, Klimaneutralität, dem verantwortungsvollen Umgang mit Kunststoff und der Vermeidung von Lebensmittelabfällen geworben. „Essen für die Zukunft“, also zukunftsfähige Lebensmittel mit nachhaltigen Zutaten und minimalen Umweltauswirkungen zu produzieren, und der ökologischen Verantwortung nachzukommen, sind erklärte Ziele der Hersteller. „Das klingt zunächst gut, doch es besteht Greenwashing-Potenzial. Nachprüfbar sind diese Werbeaussagen sowie Siegel noch nicht, da sie derzeit nicht gesetzlich reguliert sind“, so Staats.

### Trinkmahlzeiten: Nicht für jeden und nicht als Grundnahrungsmittel geeignet

Aufgrund der Nährstoffanreicherung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen und anderen essenziellen Nährstoffen ist ein akuter Nährstoffmangel zwar unwahrscheinlich. Es gibt jedoch weitere gesundheitlich relevante Nahrungsmittelinhaltsstoffe, die in den Trinkmahlzeiten fehlen. Dazu zählen etwa sekundäre Pflanzenstoffe. Vorteilhaft an den Trinkmahlzeiten ist, dass sie eine einfache Kalorienkontrolle ermöglichen. Als „Mahlzeitersatz für eine gewichtskontrollierende

Ernährung“ gelten sie jedoch nicht automatisch. Langfristig wird nur eine Ernährungsumstellung dauerhafte Erfolge bringen. Das fehlende Kauen und das fehlende Gefühl von „fester Nahrung“ könnten unter Umständen Heißhungerattacken auslösen.

Insgesamt ist von dem Verzehr von Trinkmahlzeiten nicht grundsätzlich abzuraten. Der gelegentliche Griff zu einer flüssigen Mahlzeitenalternative bleibt akzeptabel, solange dieser eher selten vorkommt und eine ausgewogene Ernährung im Fokus bleibt. Trinkmahlzeiten sind hochverarbeitete Lebensmittel mit zugesetzten Inhaltsstoffen, die komplexe Lebensmittel nicht ersetzen können. Klassische Mahlzeiten mit ihren abwechslungsreichen Zutaten, Konsistenzen und Aromen können die Drinks nicht ersetzen. Außerdem sollten die Vitamin- und Mineralstoffgehalte der Erzeugnisse im Blick behalten werden, damit es nicht zu einer versehentlichen Überversorgung kommt, insbesondere bei zusätzlicher Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln.

**Fett weg!**  
Es gibt 2 Methoden:  
Sofort und messbar 1-4 cm in den Problemzonen!  
Oder 8 kg im Monat mit spezieller Stoffwechselkur,  
auch zusätzliche prof. Darmkur möglich!  
Praxis: 01 51 - 20 23 76 35  
[www.gesundheitspraxis-art-malente.de](http://www.gesundheitspraxis-art-malente.de)

Physiotherapie-Praxis  
**M. Klein-Manowski**  
Otto-Haesler-Str. 2a · 23701 Eutin  
Tel. 0 45 21 / 77 84 06

# Mehr Arbeitszufriedenheit durch weniger Smartphone

## Wer täglich eine Stunde weniger aufs Smartphone schaut, fühlt sich besser und arbeitet auch motivierter

Dreieinviertelstunden schauen wir im Durchschnitt täglich auf den Bildschirm unseres Smartphones. Wer es schafft, diese Zeit um eine Stunde am Tag zu reduzieren, tut nicht nur seiner mentalen Gesundheit etwas Gutes, sondern trägt auch dazu bei, zufriedener und motivierter zu arbeiten. Das hat eine Studie mit 278 Teilnehmenden gezeigt, die eine Forschungsgruppe um Privatdozentin Dr. Julia Brailovskaia vom Deutschen Zentrum für psychische Gesundheit und dem Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit der Ruhr-Universität Bochum durchgeführt hat. Die Forschenden berichten in der Zeitschrift *Acta Psychologica* vom 14. September 2024. Die Erkenntnisse der Studie sind besonders interessant für Arbeitgeber, die mitunter viel Geld investieren, um die Arbeitszufriedenheit und Motivation ihrer Mitarbeitenden zu verbessern. „Diese Faktoren sind bedeutend für die Produktivität eines Unternehmens“, erklärt Julia Brailovskaia. Mit den aktuellen Studienergebnissen zeigen die Forschenden einen einfachen und niedrigschwelligen Weg auf, diese Ziele zu erreichen und darüber hinaus zu einer besseren mentalen

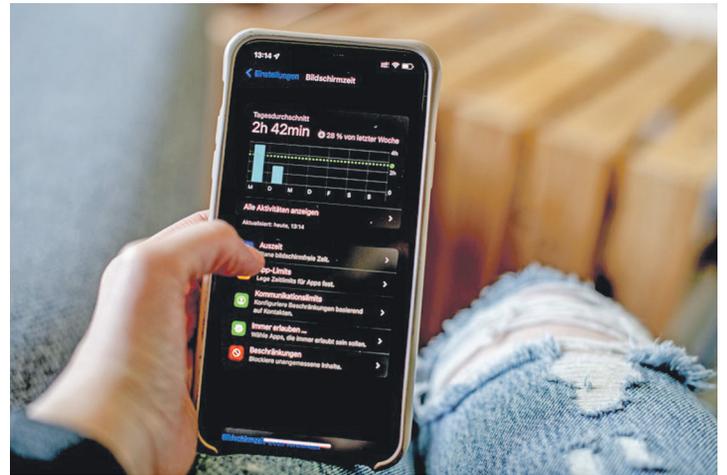
Gesundheit und Work-Life-Balance beizutragen.

### Vier Gruppen im Vergleich

Die Forschenden teilten die Versuchspersonen, die in verschiedenen Branchen berufstätig waren, für ihre Studie in vier etwa gleich große Gruppen ein. Für jeweils eine Woche reduzierte die Smartphonegruppe ihre private Nutzung des Smartphones in dieser Zeit um täglich eine Stunde. Die Sportgruppe steigerte ihre tägliche körperliche Aktivität um 30 Minuten. Die Kombinationsgruppe folgte beiden Anweisungen, und die Kontrollgruppe änderte gar nichts an ihrem gewohnten Verhalten. Vor diesen Interventionen, direkt danach und zwei Wochen nach dem Ende des Experiments füllten alle Teilnehmenden mehrere Online-Fragebögen aus, die Auskunft über ihr Befinden gaben, sowohl was die Arbeit als auch die mentale Gesundheit anbelangt.

### Depressive Symptome nahmen ab

In der Smartphone- und der Kombinationsgruppe konnten die



Über drei Stunden täglich verbringen wir im Durchschnitt mit dem Blick auf dem Smartphone. Foto: RUB, Marquard

Forschenden feststellen, dass die Arbeitszufriedenheit und die Motivation, die Work-Life-Balance und die mentale Gesundheit sich deutlich verbessert hatten. Außerdem waren das Gefühl von Arbeitsüberlastung und Symptome problematischer Smartphone-Nutzung signifikant zurückgegangen. Alle Interventionen führten dazu, dass depressive Symptome abnahmen und steigerten das Gefühl von Kontrolle messbar. „Eine bewusste und kontrollierte Re-

duktion der nicht-arbeitsbezogenen Smartphone-Nutzungszeit könnte in Kombination mit mehr körperlicher Aktivität die Arbeitszufriedenheit und die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden verbessern“, fasst Julia Brailovskaia zusammen. Die Forscherin sieht diese Interventionen entweder als mögliche Ergänzung zu etablierten Schulungsprogrammen oder auch als eigenständiges zeit- und kosteneffizientes niedrigschwelliges Programm.

## Anthurien schaffen gutes Raumklima

Raumluft kann neben Viren auch noch viele weitere Schadstoffe enthalten kann: zum Beispiel Ausdünstungen von Baumaterialien, Bodenbelägen, Klebstoffen, Möbeln, Reinigungsmitteln oder Druckern. Unsere Wohnungen und Arbeitsplätze sind häufig stärker damit verunreinigt, als man es für möglich hält. Wie Menschen auf Luftschadstoffe reagieren, ist recht unterschiedlich: Einige merken kaum etwas, bei anderen verursachen bereits kleine Mengen Atembeschwerden, Hustenreiz, Schlafstörungen oder



Um eine ausreichend positive Wirkung in einem Raum zu erzielen, sollte man immer möglichst mehrere Pflanzen dort platzieren.

Foto: anthuriuminfo

Leistungseinbußen. In jedem Fall ist es sinnvoll, die Belastung möglichst gering zu halten. So empfiehlt es sich,

bei Einrichtung und Renovierung der eigenen vier Wände Produkte zu wählen, deren Schadstoffemissionen besonders niedrig sind. Auch regelmäßiges Lüften ist hilfreich, um ein gesundes Klima zu schaffen. Wer darüber hinaus etwas tun möchte, setzt auf Zimmerpflanzen. Denn die sind nicht nur dekorativ, eine Reihe von ihnen sorgt auch für gute Luft. Bereits in den 1980er Jahren erforschte die US-Bundesbehörde für Raumfahrt und Flugwissenschaft

NASA, wie man die Luft in Raumstationen verbessern kann. 1989 veröffentlichte sie ihre Ergebnisse in der „Clean Air Study“. Darin enthalten: Eine Liste von Gewächsen, mit deren Hilfe sich die Konzentration von gasförmigen Schadstoffen effektiv senken lässt. Seitdem haben unterschiedlichste Forschungseinrichtungen weltweit die physikalisch-chemischen Wirkungen von lebendigem Grün auf das Raumklima untersucht.

Bis heute ist das Thema aktuell. So belegt eine neuere Studie der Wageningen University & Research, dass vor allem auch Anthurien über ausgezeichnete luftreinigende Eigenschaften verfügen und zu einem gesunden Lebensumfeld beitragen können. Über ihre Blätter nehmen sie verschiedene Schadstoffe auf, speichern sie in ihrem Inneren und Wurzelwerk und bauen sie dort ab. Im Gegenzug liefern die Pflanzen uns lebenswichtigen Sauerstoff. Ursprünglich stammen Anthurien aus den tropischen Regionen Amerikas. Nachdem Forschungsreisende im 19. Jahrhundert einige Exemplare der Gattung nach Europa brachten und sich dort zeigte, dass sie sich in Gewächshäusern gut vermehren lassen, wurden sie schon bald zu beliebten Zimmerpflanzen. Das ist kein Wunder, denn ihr Aussehen ist wirklich sehr exotisch: Charakteristisch für die Schönheiten sind ihre auffälligen, farbenfrohen Hochblätter, die je nach Sorte mal oval, mal band- oder herzförmig sind und aus denen ein Blütenkolben keck hervorragt.

Grünes Presseportal

**Rasmus Apotheke**



wir sind für Sie da!

Quedensweg 1, 24248 Mönkeberg  
Tel. 04 31-23 14 45, Fax 04 31-23 1134

HERZLICH ♥ WILLKOMMEN



**AUGUST-BIER-KLINIK**  
Neurologie und Rehabilitation



## Parkinson-Komplexbehandlung für mehr Lebensqualität



Ein wissenschaftlicher Schwerpunkt von Chefarzt Dr. Jos Becktepe liegt im Bereich der Parkinson-Behandlung. Foto: Jabs

Rund 400.000 Menschen sind laut der Deutschen Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen an Morbus Parkinson erkrankt: „In den letzten Jahren beobachten wir einen kontinuierlichen Anstieg der Zahlen“, konstatiert Dr. Jos Becktepe. Der Chefarzt der AUGUST-BIER-KLINIK hat seit der Übernahme dieser Funktion die stationäre Parkinson-Komplexbehandlung am Malenter Fachkrankenhaus besonders im Visier. Die entsprechende Expertise hat der Mediziner in seiner Arbeit am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein erworben, seitdem liegt ein wissenschaftlicher Schwerpunkt für ihn in diesem Bereich. „In unserem Haus habe ich beste Voraussetzungen vorgefunden, um für

die Patienten im Rahmen einer vollstationären Therapie die Weichen für ein besseres Leben trotz und mit der Krankheit zu stellen“, so Becktepe. Er empfiehlt die Komplexbehandlung, wenn die typischen Symptome wie die Einschränkung der Beweglichkeit, Zittern, Schwindel, aber auch Depressionen, Schlafstörungen und Trugwahrnehmungen zutage treten. Dann bedarf es nur einer Überweisung der haus- oder fachärztlichen Praxis und nach einer kurzen Wartezeit werden die Patienten in der Klinik am Dieksee aufgenommen. Der Therapieplan, der dann greift, wird individuell konzipiert. Denn so unterschiedlich wie die Menschen selbst ist auch der Krankheitsver-

lauf. Medikamentöse Therapie, der Einsatz einer Medikamentenpumpe und die Einstellung eines eventuell vorhandenen Hirschrittmachers bilden das Fundament für einen ausgefeilten Behandlungsablauf. Multidisziplinär ist das entscheidende Stichwort. Anders formuliert: Die Patienten profitieren von der gebündelten fachlichen Kompetenz aller Abteilungen: „Ergänzend zur medizinischen Therapie kommen Physio-, Ergo- und Logopädie zum Tragen“, erklärt Dr. Jos Becktepe. So werden Mobilität, Koordination, Kraft und Gleichgewicht (re-)aktiviert. Spezielle ergotherapeutische Anwendungen geben wertvolle Impulse für alltägliche Verrichtungen im eigenen Lebensumfeld. Dazu

agnostik konzentriert sich auf Gedächtnisstörungen und Depressionen. In der aktivierenden Pflege, die ihnen täglich zuteil wird, erleben die Patienten, wie sie ihre vorhandenen Fähigkeiten fördern können und nehmen dies als Rüstzeug für den eigenen Alltag mit. Hier steht ihnen auch der Sozialdienst des Hauses zur Seite. „Eine unserer Stärken ist, dass die unterschiedlichen Bereiche wie Zahnräder ineinandergreifen“, betont Dr. Jos Becktepe. Dazu kommen die übersichtlichen Strukturen. Die kurzen Wege machen die Klinik nicht nur für die Patienten attraktiv, sie ermöglichen auch, dass Gruppen wie die Parkinson-Therapiegruppe schnell Wirkungskraft entfalten können.



Hier fühlen sich die Patienten wohl: Die Terrasse mit Seeblick lädt zu Pausen zwischen den Behandlungen ein. Foto: hfr

gehört auch eine entsprechende Hilfsmittelversorgung. Das Team der Logopädie nimmt Schluckbeschwerden, Sprech- und Kommunikationsstörungen genau in den Blick. Die neuropsychologische Di-

Effekte, die durch das familiäre Klima und den einmalig schönen Seeblick sanft verstärkt werden. In der Regel umfasst die Parkinson-Komplexbehandlung einen Zeitraum von etwa 18 Tagen.

Für Anmeldung und Fragen ist das Aufnahmemanagement zu erreichen unter  
Telefon: 04523-405120 oder  
Email: [aufnahmemanagement@august-bier-klinik.de](mailto:aufnahmemanagement@august-bier-klinik.de)

- Anzeige -

Sankt Elisabeth Krankenhaus Eutin:

# Dr. Hauke Helwig verstärkt die Geriatrie

**D**r. med. Hauke Helwig wird zum 1. Januar 2025 seine Tätigkeit als Leitender Arzt im Sankt Elisabeth Krankenhaus Eutin (SEK Eutin) beginnen. Der Facharzt für Innere Medizin mit der Zusatzbezeichnung Geriatrie verstärkt damit die ärztliche Führungsriege der Klinik.

„Wir sind sehr stolz mit Dr. Helwig einen weiteren ausgewiesenen Experten für unser Haus gewonnen zu haben. Vor dem Hintergrund, dass wir mit Inbetriebnahme unseres Neubaus im kommenden Jahr zu den größten Geriatrien in Deutschland

gehören werden, ist unsere Klinik auf einem sicheren Wachstumskurs, für das wir weiterhin fachlich wie menschlich qualifizierte Mitarbeiter im ärztlichen Dienst und vielen anderen Bereichen einstellen“, so Geschäftsführer Dirk Beutin.



Dr. med. Hauke Helwig (2.v.re.) arbeitet ab 2025 am SEK. Foto: SEK



charta der vielfalt

UNTERZEICHNET

SANKT  
ELISABETH  
KRANKENHAUS  
EUTIN



## Unsere Klinik ist anders – und wir sind stolz darauf!



Als kleines Krankenhaus zählen unsere Fachabteilungen nämlich zu den ganz Großen: Unser Palliativzentrum ist schon heute eine der größten palliativen Abteilungen in Deutschland, unsere Geriatrie wird mit Inbetriebnahme unseres Klinik-Neubaus Anfang 2025 bundesweit zu den größten Geriatrien zählen. 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.

Sie finden das alles sympathisch? Dann passen Sie gut in unsere Teams, für die wir im Zuge unseres Wachstums in verschiedenen Berufsgruppen neue Kolleginnen und Kollegen (m,w,d,) in Voll- und/oder Teilzeit suchen:

- **Physiotherapeuten**
- **examinierte Pflegefachkräfte für unsere geriatrischen Stationen und unsere Palliativstation**
- **medizinische Fachangestellte für unsere Stationssekretariate**
- **Pflegehilfskraft für den Betreuungsdienst**
- **zentrale Praxisanleitung**
- **Mitarbeiter für das Belegungsmanagement**

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

Wir freuen uns auf Sie, Ihre Fähigkeiten und Ihre Ideen!

Sankt Elisabeth Krankenhaus Eutin GmbH · Plöner Str. 42 · 23701 Eutin · Tel: 04521 802-0 · personalabteilung@sek-eutin.de



„Ich freue mich auf die kollegiale Zusammenarbeit mit Dr. Helwig, den ich seit vielen Jahren kenne und schätze“, sagt Ärztlicher Direktor Dr. med. Johann Meins. Das SEK Eutin und das AMEOS Klinikum Oldenburg, in dem Dr. Helwig seit 2018 als Chefarzt tätig ist, arbeiteten schon lange gut in der Versorgung geriatrischer Patienten zusammen. Mit Dr. Helwig habe das Haus einen fachlich hochkompetenten und in der Region bestens vernetzten Kollegen gewinnen können.

„Ich bin gespannt und voller Vorfreude auf die neue Herausforderung“, so Dr. Helwig. Seine bisherigen Tätigkeitsschwerpunkte, wie beispielsweise die Optimierung der Pharmakotherapie der geriatrischen Patientin und die sonographische Diagnostik, könne er sehr gut in das bestehende medizinische Portfolio des SEK Eutin einbringen sowie das fachliche Leistungsspektrum punktuell ergänzen. Das Sankt Elisabeth Krankenhaus Eutin ist ein Fachkrankenhaus für Innere Medizin mit insgesamt 118 Betten. Davon sind laut Krankenhausplan des Landes Schleswig-Holstein 91 Betten der Fachabteilung Geriatrie (Altersmedizin) und 14 Betten der Inneren Medizin zugewiesen, von denen 13 Betten der Palliativstation zugeordnet werden. Hinzu kommen 13 Plätze in unserer geriatrischen Tagesklinik (teilstationäres Angebot).

Es werden Patienten aus anderen Kliniken weiterbehandelt und auch unmittelbar direkt aus dem häuslichen Bereich aufgenommen. Auch besteht die Möglichkeit, einer ambulanten Behandlung im Bereich der Ambulanten Geriatrischen Versorgung. Das Einzugsgebiet ist überregional, weil viele spezialisierte Leistungen, z.B. ein spezialisiertes Wundmanagement und eine breitgefächerte Diagnostik, angeboten werden. Selbstverständlich für uns ist dabei die intensive Sorge um die Seele des Menschen und ebenfalls auch eine Mitbetreuung der Angehörigen und Freunde, wenn Bedarf besteht.

## Mit Gebärden beten

**K**erzen brennen beim Gottesdienst in der Kieler Ansgarkirche. Doch keine Orgel erklingt zu Beginn. Susanne Jordan stimmt ein Lied an. Nichts ist zu hören. Die Besucherinnen und Besucher singen mit Gebärden. Seit nunmehr einem Jahr ist Diakonin Susanne Jordan die „neue“ Gehörlosen-seelsorgerin im Ev.-Luth. Kirchenkreis Altholstein, und wer an ihren Gottesdiensten teilnimmt, ist in der Regel taub.

Einmal im Monat feiert sie sonntags mit ihrer Gemeinde in der Kirche an der Holtenauer Straße. Natürlich predigt sie auch, wobei das für Susanne Jordan noch nicht ganz selbstverständlich ist.

„Zuerst schreibe ich mir alles ganz normal auf. Aber dann muss ich den Text in die Grammatik der Gebärdensprache übersetzen und oft auch Vokabeln nachschlagen“, sagt die Seelsorgerin. Denn die Diakonin selbst ist nicht taub, die Sprache der Gehörlosen hat sie erst zum Dienstantritt gelernt. „Da hatte ich dann einen 8-Wochen-Sprachkurs und einen Personal-Gebärdentrainer. Hinterher konnte ich vielleicht so viel, wie nach einem VHS-Grundkurs Spanisch für Urlauber“, erinnert sich die Diakonin. Zu den ersten Besuchern ihrer Gottesdienste in Kiel zählen Andrea Altfelde und ihr Mann Manfred. „Ich bin in der Schule für Gehörlose in Schleswig konfirmiert worden und habe dabei

intensiveren Kontakt zum Glauben bekommen“, erklärt sie. „Danach haben mein Mann und ich kirchlich geheiratet. Und wir haben auch unsere beiden Söhne taufen lassen.“ Zwischen 15 und 20 gehörlose Menschen nehmen regelmäßig am Gottesdienst in Kiel teil, und alle sitzen wie Andrea und Manfred Altfelde in den ersten beiden Reihen. Die Lautsprecheranlage der Ansgarkirche ist nutzlos, es geht schließlich darum, dass man die Gebärden gut sieht. „Ich mag vor allem die warme Atmosphäre im Gottesdienst und hinterher“, sagt Andrea Altfelde. Und mit „hinterher“ meint sie, dass alle im Anschluss im Gemeindehaus nebenan noch beim Kaffee zusammensitzen. „Ich backe gerne einen Kuchen und bringe ihn mit. Obstkuchen oder auch mal einen Zitronenkuchen“, zeigt Simone Andresen in der Gebärdensprache. Die Kielerin ist seit Jahren beim Gottesdienst dabei, auch schon beim Vorgänger von



Feiern mit Gebärden Gottesdienst in der Ansgarkirche: Manfred Altfelde, Susanne Jordan, Andrea Altfelde und Simone Andresen (v. l.). Foto: Kirchenkreis Altholstein

Susanne Jordan, und sie steht noch im Berufsleben. Andresen zählt noch zu den jüngeren im Team.

Gottesdienst feiert die Gehörlosen-seelsorgerin Susanne Jordan ebenfalls regelmäßig in Neumünster, in Rendsburg und in Heide: „Ich habe auch schon eine Frau beerdigt und für das nächste Jahr möchte ein gehörloses Paar, dass ich es kirchlich traue.“ Auf den ersten Blick unterscheiden sich ihre Aufgaben nicht sonderlich von denen einer Seelsorgerin für Hörende.

Auch Susanne Jordan führt persönliche, vertrauensvolle Gespräche. „Aber es ist spannend, wie wir es immer wieder schaffen, uns zu verständigen. Zu mir kommen auch Menschen, die erst im Alter ertaubt sind und keine Gebärdensprache gelernt haben. Da geht manches dann mit Block und Stift oder mit dem Tablet.“ Schön sind für die Diakonin dann die Momente, in denen sie die Rückmeldung bekommt: „Es ist schön, dass du da bist. Du siehst, du hörst mir zu.“ hfr

## Immer mehr Unfälle mit Elektro-Fahrrädern

### Verblüffende Zahlen in den Kreisen Plön und Ostholstein

Der Trend zum Fahrrad mit elektrischem Motor ist ungebrochen. Das machen Zahlen deutlich, die der Industrieverband Fahrrad (ZIV) kürzlich veröffentlicht hat. Demnach wurden 2023 in Deutschland mit 2,1 Millionen Stück erstmals mehr Fahrräder mit Motor verkauft als ohne (1,9 Millionen Stück). Zugleich führt die stetig wachsende Beliebtheit der „E-Bikes“ zu höheren Unfallzahlen. Das belegen Zahlen des Statistischen Bundesamtes. Sie machen einen klaren Trend deutlich. Immer mehr jüngere Menschen fahren mit Elektromotor, und sind in Unfälle verwickelt. War im Jahr 2014 noch deutlich mehr als die Hälfte aller verunglückten E-Biker mindestens 65 Jahre alt, so war es 2023 nur noch ein Drittel. Noch drastischer zeigt sich der Anstieg, wenn man das Lebensalter von 45 Jahren oder jünger betrachtet. Verunglückte 2014 nur jeder zehnte aus dieser Gruppe mit einem Pedelec, so war es vergangenes Jahr fast jeder dritte. Insgesamt ist die Zahl der Pedelec-Unfälle in Deutschland in den vergangenen Jahren stark gestiegen: Im Jahr 2023 meldete die Polizei gut 23 900 Unfälle mit Personenschaden, etwa elf Mal so viele wie 2014. Auch die Zahl der bei einem Verkehrsunfall getöteten Pedelec-Fahrer stieg deutlich an. 2023 kamen 188 Menschen auf

einem motorgetriebenen Fahrrad ums Leben, 2014 waren es 39. Besonders brisant: Pro 1.000 Unfälle mit einem Pedelec starben durchschnittlich 7,9 Menschen, mit Bio-Fahrrad dagegen nur 3,6. Nachvollziehbar, meint das Statistische Bundesamt. Denn wer mit einem Pedelec verunglückt, war im Durchschnitt 53 Jahre alt. Wer dagegen auf einem herkömmlichen Fahrrad unterwegs war, nur 42 Jahre. Ältere Menschen trügen ein höheres Risiko sich bei einem Sturz schwer zu verletzen oder zu sterben als jüngere. Immerhin, eine gute Nachricht hat das Statistische Bundesamt dann doch: Die Zahl der Unfälle unter Beteiligung von Fahrrädern mit Bio-Antrieb ist von 2014 bis 2023 um rund 7 Prozent gesunken.

Doch wie ist die Lage in der Region? Auskunft gibt der Verkehrssicherheitsbericht des Landes Schleswig-Holstein. Landesweit ist die Zahl der Unfälle von 1484 (2022) auf 1559 (2023) um rund fünf Prozent gestiegen. Spannend dabei, dass die Werte in den Städten und Landkreisen sehr unterschiedlich sind. In Kiel etwa stiegen die Unfälle mit Pedelec-Beteiligung von 146 (2022) auf 165 (2023), was einem Zuwachs von 13 Prozent entspricht. Einen noch satteren Anstieg, um fast dreißig Prozent, meldet die Polizei im Kreis Plön. Hier

kletterte die Zahl von 51 (2022) auf 66 (2023). Im landesweiten Vergleich landet der Kreis damit auf dem vorletzten Platz. Den traurigen Rekordwert verzeichnet die Stadt Neumünster mit einem Plus von 80 Prozent. Ein völlig anderes Bild dagegen vermittelt die Bilanz aus Ostholstein. Mit 215 Unfäl-

len (2023) hat sich die Zahl gegenüber dem Vorjahr wenig erhöht. 2022 hatte die Polizei nur drei Unfälle weniger registriert. Noch verblüffender die Bilanz aus Flensburg. In Deutschlands nördlichster Großstadt ist die Zahl der Unfälle mit Pedelecs um fast dreißig Prozent zurückgegangen. mm



**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

# Gesund durch den Winter mit rechtzeitiger Gripeschutzimpfung

**A**lle Bürgerinnen und Bürger des Kreises können am 14. Oktober von 9 bis 15 Uhr sowie am 15. Oktober von 8.30 bis 12 Uhr kostenlose Impfungen in der Holstenstraße 52 in Eutin erhalten. Eine telefonische Terminabsprache ist zwingend notwendig und erfolgt unter 04521/788-121 und 04521/788-122.

Eine Influenza ist nicht mit Erkältungen oder sogenannten Sommergrippen zu verwechseln. Die Virusgrippe verursacht wesentlich stärkere und länger andauernde Beschwerden als ein „grippaler Infekt“. Sie wird durch Tröpfchen beim Husten, Niesen sowie durch Körperkontakte wie Händeschütteln übertragen. Neben Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, Schnupfen und Heiserkeit bemerken Betroffene im weiteren Verlauf Schweißausbrüche, Frösteln, hohes Fieber bis über 40° Celsius und ein allgemeines Schwächegefühl. Gefürchtet ist die Erkrankung wegen ihrer Folgeerkrankungen, wie zum Beispiel Bronchitis und Lungenent-

zündung und Komplikationen mit Todesfolge. Circa fünf Prozent aller Bürgerinnen und Bürger erkranken jährlich an Influenza. Einige von ihnen sind hierfür besonders anfällig: Personen über 60 Jahre, Menschen mit chronischen Erkrankungen an Lunge, Herz, Kreislauf, Leber und Niere sowie Diabetiker. Für sie wird die Gripeschutzimpfung dringend empfohlen. Auch Personen mit Blutarmut oder mit Immundefekten und jene, die Kontakt mit vielen Menschen haben, zum Beispiel in Bussen, Betrieben, Kliniken, Pflegeheimen usw. sollten sich unbedingt durch eine Impfung schützen. Ebenso wird Schwangeren und Personen mit neu-

rologischen Krankheiten diese Präventionsmaßnahme empfohlen. Es ist nur eine Impfung notwendig. Je mehr Menschen geimpft sind, desto weniger Chancen hat die Influenza, sich auszubreiten. Geimpfte Personen stecken sich weit weniger häufig an. Die Virusgrippe kann, insbesondere bei Risikogruppen, tödlich verlaufen. Die bisherigen Impfstoffe werden jährlich aktualisiert, weil sich das Virus ständig geringfügig verändert. Sie wirken effektiv, sind gut verträglich und schützen je nach Altersgruppe bis zu 90 Prozent der Geimpften. Die Kosten dafür tragen die Krankenkassen. Ein Impfschutz wird nach ca. vierzehn Tagen aufgebaut und hält mehrere Monate an. So ist der Impfschutz rechtzeitig bis zum verstärkten Auftreten der Influenza aufgebaut. Im Falle einer Erkrankung sollten folgende Tipps zur Vermeidung einer Ansteckung wei-

terer Personen beachtet werden: „hygienisch“ husten und niesen, lieber in den eigenen Ärmel anstatt in die Hand, beim Husten den Abstand zu anderen Personen halten, Einmalta-schentücher verwenden, engen Kontakt zu Familienmitgliedern vermeiden, Räumlichkeit regelmäßig lüften (drei- bis viermal am Tag für fünf bis zehn Minuten), um die Virenzahl zu verringern, getrennte Handtücher verwenden, möglichst während der Erkrankung auf Einmaltücher umstellen, auf eine generelle Sauberkeit in der Wohnung, besonders in der Küche und im Bad, achten sowie die Krankheit zu Hause auskurieren und gesund werden. Für weitere Informationen bezüglich der kostenlosen Gripeschutzimpfung und des persönlichen Impftermins steht der Fachdienst Gesundheit des Kreises Ostholstein unter Telefon 04521 788-121 oder 788-122 zur Verfügung.

## ► Pflege – geregelt!

Das kompakte Pflege-ABC mit wichtigen Vorsordokumententen

Unser 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 Vorsordokumententen

Ihr Leitfaden mit Vorlagen zu allen Vorsordokumententen, 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 Dokumententen

...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 Dokumententen ergänzen wollen.

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

MEDIENGRUPPE BURG-VERLAG

Unsere Insel hautnah erleben  
www.fehmarn24.de  
FEHMARNSCHES TAGEBLATT

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

HEILIGENHAFENER POST  
www.heiligenhafen24.de

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

der reporter  
Das Familienwochenblatt

www.der-reporter.info  
Am Rathsland 3  
23758 Oldenburg  
Tel. 04361 / 63 203