

GESUNDHEIT

DAS MAGAZIN für ein aktives Leben

Lübecker Nachrichten

Anzeigen-Sonderveröffentlichung | Freitag, 4. Februar 2022

www.LN-Online.de

Gesundheitsbewusstsein

Der Wunsch nach einem guten körperlichen Wohlbefinden und einem hohen Fitness-Level steigt – insbesondere bei den unter 30-Jährigen.

SEITE 2

Der Pflegeberuf

Die Sana Kliniken Lübeck schätzen die Mitarbeitenden in der Pflege nicht erst seit Covid 19 wert. Eine Kombination aus Medizin und Pflege ist dem Klinikum immens wichtig.

SEITE 5

Herzinsuffizienz

Mit dem Aufbau eines Herzinsuffizienz-Netzwerkes möchte das UKSH für eine optimale Behandlung der Patienten sorgen und ihre Lebensqualität verbessern.

SEITE 6

Fasten

Fastenkuren sind bei vielen Menschen eine beliebte Methode zum Entschlacken – doch wie gesund ist Fasten für Gewicht und Stoffwechsel wirklich?

SEITE 8



Gesundheitsbewusstsein der Generation Z wächst

Rund 50 Prozent der unter 30-Jährigen achten mehr auf ihr körperliches Wohlbefinden als vor der Pandemie

Die Psyche der unter 30-Jährigen Deutschen hat während der Pandemie gelitten, aber zumindest körperlich fühlen sie sich fit: Die Hälfte der unter 30-Jährigen kümmert sich heute mehr um die eigene Gesundheit als vor der Corona-Krise.

Insgesamt passen 57 Prozent der Generation Z im Alltag ganz bewusst auf ihre Gesundheit auf – besonders junge Menschen mit Abitur oder Studium. Dies gilt noch mehr für Männer (63 Prozent) als für Frauen (51 Prozent) in Deutschland. Entsprechend beurteilen 35 Prozent der Männer und 22 Prozent der Frauen ihren körperlichen Zustand als besser als vor der Pandemie. Dies sind Ergebnisse der Studie „Generation Z & Health – junge Erwachsene und Gesundheit in der Corona-Pandemie“ der pronova BKK, für die im Oktober 2021 bundesweit 1000 junge Menschen im Alter von 16 bis 29 Jahren befragt wurden.

Gesünder als vor zu Beginn der Pandemie

Während im Frühjahr in der Vorgängerstudie noch 60 Prozent angaben, ihre körperliche Fitness habe sich seit Corona deutlich verschlechtert, sagen das im

Spätherbst 2021 nur noch 25 Prozent. 46 Prozent fühlen sich so fit wie immer, 29 Prozent sogar fitter.

„Die Jugend hat gelernt, trotz der Corona-Einschränkungen im Alltag auf die Gesundheit zu achten. Pizza und Fertiggerichte wurden aus dem Homeoffice verbannt, ein rückenfreundlicher Bürostuhl angeschafft

auf Gesundheitsvorsorge und Krankheit hat sich durch das Corona-Virus nachhaltig verändert und wird sie auch in Zukunft prägen.“

Verantwortung für die eigene Gesundheit

Gesundheitsvorsorge heißt für die 16- bis 29-Jährigen vor allem, ausreichend zu schlafen (49 Prozent). Wich-

„Die Jugend hat gelernt, trotz der Corona-Einschränkungen im Alltag auf die Gesundheit zu achten

Corinna Mühlhausen
auf den Gesundheitsmarkt
spezialisierte Zukunftsforscherin

und nach Online Tutorials Sport gemacht“, sagt die auf den Gesundheitsmarkt spezialisierte Zukunftsforscherin Corinna Mühlhausen. „Alles in allem ist die Generation Z resilienter und gesundheitsbewusster als Generationen vor ihr. Ihre Sicht



tig ist ihnen auch, bewusst Zeit mit nahestehenden Personen wie Freundinnen und Freunden zu verbringen und Freiräume für Hobbies zu schaffen (42 Prozent), regelmäßig Sport zu treiben (41 Prozent) sowie gesund zu essen (40 Prozent).

Der Verzicht auf Alkohol (40 Prozent) spielt ebenfalls eine große Rolle in der Gene-



Ob sportliche Aktivitäten, ausreichend Schlaf oder gesunde Ernährung – die junge Generation achtet zunehmend auf ihre Gesundheit.

Fotos: Halfpoint, sonyakamoz, Pixel-Shot - stock.adobe.com

Netflix-Abende oder Partys anstehen“, sagt Mühlhausen.

„Gleichzeitig sind die jungen Menschen besonders gut im bewussten Verzicht, etwa auf Alkohol oder auf tierische Produkte. Achtsamkeit hat die Generation Z in der Corona-Krise wie keine andere gelernt“, so die Expertin.

Fit sein für ein selbstbestimmtes Leben

Mit körperlicher Fitness wollen die 16- bis 29-Jährigen vor allem schweren Krankheiten vorbeugen. Hiermit verbinden viele den Verlust der Selbstständigkeit – und das macht Angst: 48 Prozent

fürchten, dass sie durch eine Krankheit auf andere angewiesen sein könnten. Vor Schmerzen graut es 40 Prozent.

„Sich nicht selbstständig versorgen zu können, erschreckt viele junge Menschen. Dass sie selbst einmal auf Hilfe anderer angewiesen sein könnten, ist für sie keine schöne Vorstellung“, sagt Zukunftsforscherin Mühlhausen.

Vor dem Alter an sich hat hingegen kaum jemand Angst – weder vor dem Verlust der Attraktivität (21 Prozent) noch vor Altersbeschwerden (24 Prozent).

pronova bkk

Wie innere Uhren unsere Gesundheit beeinflussen

Auswirkungen von Tag-Nacht-Wechseln, Jahreszeiten und wiederkehrenden Zyklen im Körper

Der hauptsächliche Taktgeber ist der Tag-Nacht-Rhythmus. Die Dunkelheit führt zur Ausschüttung von Melatonin, einem Hormon, welches als innerer Zeitgeber die Information „Nachtbetrieb“ an alle Zellen des Körpers weitergibt und damit die Ruhezeit für viele Organe und Körperfunktionen einleitet.

In dieser Zeit finden lebenswichtige Reparaturmechanismen im Körper statt. Auch andere Prozesse wie Verdauung, Menstruation oder Hautregeneration sowie Organsysteme unterliegen einer eigenen zeitlichen Rhythmik, die aufeinander abgestimmt sind.

Unser moderner Alltag beinhaltet viele Störfaktoren der natürlichen Rhythmen, da spielen vor allem künstliche Lichtquellen sowie unregelmäßige Essens- und Schlafenszeiten eine Rolle. Dauerhafte Störungen des sogenannten 24-Stunden-Rhythmus können langfris-



Körperliche und seelische Gesundheit zurückergangen. Fotos: Frank Molter, Curtius Klinik

tig zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Neben Schlafstörungen und Leistungsabfall können Verdauungsstörungen, Gewichtszunahme, Störungen des Blutzuckerstoffwechsels bei Diabetes aber auch Konzentrationsprobleme und seelische Beschwerden bis hin zur Depression verstärkt werden.

Ein Leben im Einklang mit den inneren Uhren ist ein wichtiger Schlüssel zu körperlicher und seelischer Gesundheit und dient der Vor-

beugung vieler Erkrankungen. Viele Menschen erleben während eines Klinikaufenthaltes allein durch die feste Tagesstruktur mit klaren Essens- und Schlafenszeiten bereits eine positive Veränderung ihres Befindens. Der Tag-Nacht-Rhythmus kann dabei durch Aufenthalt im Freien tagsüber und Verzicht auf störende Lichtquellen abends (Handy, TV) gefördert werden. Wichtig ist die ausreichend lange Schlafenszeit an allen Tagen und die Beibehaltung fester Auf-



Dr. Judith Kuhnert, Chefärztin Reha.

stehzeiten. Das geliebte lange Ausschlafen am Wochenende kompensiert selten die Schlafdefizite der Woche und bringt eher Unordnung in die innere Uhr – es sollte daher die Ausnahme bleiben. Das regelmäßige Frühstück sagt auch unserem Verdauungssystem, dass der Tag beginnt.

CURTIVS KLINIK

Neue Kampstraße 2
23714 Bad Malente-Gremsmühlen
Tel. 04523/ 407-741
www.curtius-klinik.de

Pflanzliches „Cholesterin“ eher schädlich

Die Atherosklerose ist eine Erkrankung der arteriellen Gefäßwände. Sie ist weltweit verbreitet und vor allem in den Industrieländern ein zunehmendes Gesundheitsproblem. Wissenschaftlern der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig haben in Kooperation mit anderen europäischen Studiengruppen herausgefunden, dass Phytosterole – pflanzliches „Cholesterin“ – einen negativen Einfluss auf diese sowie auch andere koronare Herzerkrankungen haben. Die Ergebnisse wurden in der renommierten medizinischen Fachzeit-

schrift „Nature Communications“ publiziert. Phytosterole sind in Pflanzen gebildete Lipidverbindungen, die mit der Nahrung, etwa Nüssen oder Pflanzenölen, aufgenommen werden.



IMPRESSUM

Sonderveröffentlichung der Abteilung Media-Vermarktung
Leitung Media-Vermarktung: Ingo Höhn
Redaktionsleitung: Sabine Goris
Layout/Redaktion: Jessica Ponnath, Kim Carolin Struve
Titelbild: astrosystem - stock.adobe.com
Verlag: Lübecker Nachrichten GmbH, Herrenholz 10-12, 23556 Lübeck
E-Mail: Magazine@LN-Luebeck.de
Druck: Kieler Zeitung GmbH 6 Co., Offsetdruck KG., Radewisch 2, 24145 Kiel

Behandlungsschwerpunkte:

- Essstörungen: Anorexie, Bulimie, Adipositas
- Depressive Störungen und Angststörungen
- Chronische Erschöpfungszustände
- Persönlichkeitsstörungen
- Internistische Erkrankungen mit psychischen Begleitsymptomen
- Selbstverletzendes Verhalten
- Chronische Schmerzzustände



CURTIVS KLINIK
Psychosomatische Medizin
Neue Kampstraße 2
23714 Bad Malente-Gremsmühlen
Telefon (0 45 23) 407-0
www.curtius-klinik.de



- Unterstützung im Haushalt (Abrechnung mit Pflege- und Krankenkassen möglich)
 - Kinderbetreuung bei Veranstaltungen
- 0451/37 05 89 59
www.agentur-puenktchen.de
agenturpuenktchen@gmx.de

Schmelzer Hörsysteme ist jetzt offizieller Partner von Philips

Kunden sind eingeladen, die neuen Philips-Hörsysteme kostenlos und unverbindlich zu testen

Ein beginnendes Jahr ist immer etwas Besonderes. Viele Menschen machen sich Gedanken über das Erlebte und das, was wohl kommen mag. Sie überlegen, was sie im neuen Jahr verändern möchten und machen Neujahrsvorsätze. Vielleicht ist dem einen oder anderen über die Festtage aufgefallen, dass der Gesprächspartner nicht gut zu verstehen war. Auch wenn die Liste der guten Vorsätze lang ist, mag es sinnvoll sein, sich für das neue Jahr einen Hörtest vorzunehmen. Es bedarf nicht viel Zeit, sorgt aber für Klarheit und beugt schwerwiegendem Hörverlust bis hin zur Demenz vor.

Ein passender Anfang können beispielsweise die Hörgeräte von Philips sein – der Anbieter ist neuer offizieller Partner von Schmelzer. „Der Februar steht bei uns unter dem Motto „Philips Testwochen“. In dieser Zeit können Interessierte die neuen Hörsysteme von Philips in Ihrem Alltag ausprobieren. Zu Hause, beim Joggen oder Spaziergehen, beim Einkaufen, beim Schnack mit dem Nachbarn oder sogar in einem

Konzert. Quasi überall“, sagt Christoph Schmelzer, der zusammen mit seinem Bruder Felix das Familienunternehmen leitet.

„Einfacher geht es nicht. Natürlich können unsere Kunden auch Hörsysteme anderer Hersteller testen“, ergänzt der gebürtige Lübecker.

Schmelzer Hörsysteme bietet einen kostenlosen und unverbindlichen Testzeitraum von vier Wochen an. Dabei können die Kunden entscheiden, welches Gerät zu ihnen und ihren Bedürfnissen passt. Die geschulten Mitarbeiter des Fachunternehmens stehen dabei mit Know-how und individuellem Rat zur Seite – ganz ohne Zeitdruck.

„Einer unserer Vorsätze für das neue Jahr ist, das wir weiterhin uneingeschränkt für unsere Kunden da sein möchten und deren Bedürfnisse und Wünsche voll und ganz in den Mittelpunkt stellen. Können sie nicht zu uns kommen, kommen wir mit unserem Hörmobil zu ihnen“, sagt Christoph Schmelzer.

SCHMELZER HÖRSYSTEME
Holstenstraße 9, 23552 Lübeck



Tel. 0451/ 61 30 58 23
Ahrensböcker Straße 34-36
23617 Stockelsdorf
Tel. 0451/ 880 515 95
Kurgartenstrasse 118, 23570 Travemünde
Tel. 04502/ 88 69 900
Mecklenburger Straße 67
23568 Lübeck (Schlutup)
Tel. 0451/ 4505 6320
www.schmelzer-hoersysteme.de
info@schmelzer-marketing.de

Der Januar und Februar steht bei uns unter dem Motto „Philips Testwochen“.

Christoph Schmelzer
Geschäftsführer, Schmelzer Hörsysteme



Maria Paulsberg und Leena Schley freuen sich darauf, die neuen Philips Hörgeräte zu präsentieren. Foto: Schmelzer

Offizieller Partner von Philips**

Im neuen Jahr durchstarten – mit Philips HearLink!

Testen Sie jetzt 4 Wochen kostenlos und unverbindlich die neuen Hörsysteme von Philips, ganz entspannt in Ihrem Alltag.



HearLink miniRITE T R

INKLUSIVE***
HearLink miniRITE T R
Akkuladestation

SCHMELZER
HÖRSYSTEME

PHILIPS

HearLink

Zwei Generationen, ein Erlebnis



ZUR TERMINVERGABE:
Schmelzer Hörsysteme in Lübeck GmbH

☎ 04102 - 987 86 33

🌐 schmelzer-hoersysteme.de

* Beim Kauf eines Hörgerätes seit dem 01.01.2018 erhalten Sie die Schmelzer Garantie. Diese beinhaltet vier Jahre Garantie, auf OPTIMUS HEARING Hörsysteme 5 Jahre Garantie und auf Im-Ohr Hörsysteme 2 Jahre Garantie, sowie drei Jahre 50% Verlustschutz für alle Hörsysteme. Das heißt, dass Sie bei Verlust eines Hörgerätes in den ersten drei Jahren nach Kaufabschluss nur 50% Ihres privaten Eigenanteils bezahlen.

** Schmelzer Hörsysteme in Lübeck GmbH ist offizieller Vertriebspartner von Philips. Philips Hörsysteme sind aber auch in allen anderen Fachgeschäften von Schmelzer Hörsysteme erhältlich.

*** Anmeldefrist ist bis zum 28. Februar 2022 und das Angebot dann gültig bis zum 31.05.2022. Bei Kaufabschluss ist die HearLink miniRITE T R Akku-Ladestation inklusive.

Neue Sichtweise auf Tinnitus

Ohrgeräusche müssen kein Schicksal sein – Professor Martin Stieve legt in seiner Privatpraxis einen Schwerpunkt auf die Tinnitusbehandlung

Piepen, Klingeln, Rauschen – permanente Ohrgeräusche sind mehr als nur lästig. Mitunter bestimmen sie sogar das gesamte Leben der Betroffenen. Die Ursachen für einen Tinnitus sind ebenso vielfältig wie dessen Erscheinungsform.

Vor jeder individuellen Therapie steht daher eine differenzierte Betrachtung der Problemstellung. Professor Martin Stieve hat sich wissenschaftlich mit dem Thema auseinandergesetzt und legt in seiner Bad Schwartauer Privatpraxis einen Schwerpunkt auf die Tinnitusbehandlung.

Im LN-Interview spricht der erfahrene Mediziner über neue Sichtweisen und moderne Therapiemöglichkeiten.

Professor Stieve, was kann man machen bei dem quälenden Piepen im Ohr?

Viele Patienten, die zu mir kommen, haben eine wahre Ärzte-Odyssee hinter sich und dabei immer wieder zu hören bekommen, dass man bei einem Tinnitus nichts tun könne. Das stimmt so aber nicht. Ohrgeräusche sind nicht zu verharmlosen, sie müssen allerdings kein Schicksal sein. Genau wie Schmerz ist ein Tinnitus das Symptom einer tiefergehen-

den Ursache. Dieser gilt es, auf den Grund zu gehen. Häufig finden sich schon im Erstgespräch Ansatzpunkte für eine Therapie. Je früher man lernt, mit dem Geräusch im Ohr umzugehen desto besser.

Wie genau sieht die Diagnostik aus?

Zunächst führe ich verschiedene spezielle Höruntersuchungen durch. Ein Tinnitus kann das Symptom einer beginnenden Schwerhörigkeit sein. Dann schafft zum Beispiel ein Hörgerät Abhilfe. Aber längst nicht immer liegt das Problem im Ohr. Verspannungen der Halswirbelsäule zum Beispiel sind heute eine echte Zivilisationserkrankung. Sie entstehen durch eine starre Haltung bei der Arbeit oder beim häufigen Schauen auf das Smartphone und können störende Ohrgeräusche hervorrufen. Die Bandbreite reicht von einem Rauschen bis hin zu einem hohen Piepton. Auch Kieferprobleme oder Bluthochdruck können unter Umständen eine Rolle spielen. In solchen Fällen wird der Patient beim jeweiligen Facharzt vorgestellt.

Was ergibt sich daraus für die anschließende Therapie?

So individuell wie die Ursachen sind auch die Thera-



Professor Martin Stieve ist Spezialist für Innenohrkrankungen. Für einen maximalen Behandlungserfolg bei Tinnitus bezieht er modernste Forschungsergebnisse mit ein.

Fotos: Philipp Alssen

Bei Ohrgeräuschen, die in Zusammenhang mit der Halswirbelsäule stehen, setzt Professor Martin Stieve erfolgreich auf Mikrosystemakupunktur.

piemöglichkeiten. Im Falle eines akuten Tinnitus können Medikamente wie Kortison helfen. Bei anderen Diagnosen ist Kortison dagegen kontraproduktiv. Ohrgeräusche, die in Zusammenhang mit der Halswirbelsäule stehen, lassen sich sehr häufig gut mit der sogenannten Mikrosystemakupunktur behandeln. Diese kann auch den ersten Schritt einer Stufentherapie darstellen. Weitere Maßnahmen wären dann bei-

spielsweise eine durchblutungsfördernde Therapie sowie eine Sauerstofftherapie.

Wie sind die Erfolgsaussichten?

Eine ständige Fokussierung auf den Tinnitus macht ihn um bis zu 60 bis 70 Prozent lauter. Natürlich gibt es keine 'Tinnituspille', aber ich kann Betroffenen helfen, nicht ständig auf das störende Geräusch im Ohr zu hören. Obwohl er noch da ist,



wird ein kompensierter Tinnitus in bestimmten Lebenslagen kaum noch empfunden. Und das kann zu einer deutlichen Steigerung der Lebensqualität führen. pa

HNO PRIVATPRAXIS

Prof. Dr. med. Martin Stieve
Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
Lübecker Straße 68, 23611 Bad Schwartau
Tel. 0451/ 45 05 92 85
www.prof-dr-stieve.de

Starker Anstieg bei Anträgen auf Kinderkrankengeld

Anstieg von 85 Prozent im Vergleich zum Vorjahr

In Schleswig-Holstein ist die Zahl der Anträge auf Kinderkrankengeld im Jahr 2021 stark angestiegen, wie eine Auswertung der Techniker Krankenkasse (TK) zeigt. Insgesamt gingen rund 37 500 Anträge bei der Kasse ein.

Das entspricht einem Anstieg von 85 Prozent im Vergleich zum Vorjahr (von rund 20 000 in 2020 auf 37 500 in 2021) und einem Anstieg um 30 Prozent im Vergleich zum Vor-Corona-Jahr 2019.

Einen Grund für den starken Anstieg sieht die Techniker Krankenkasse im neu geschaffenen Corona-Kinderkrankengeld und darin, dass der Kinderkrankengeld-Anspruch auf 30 Tage pro Kind angehoben wurde. Fast jeder vierte Antrag entfällt auf das neue Corona-Kinderkrankengeld.

Untypisch sind die hohen Antragszahlen im Sommer und Herbst 2021. Hier gingen bei der TK im Norden über 15 500 Anträge auf re-

guläres Kinderkrankengeld ein. Dies deckt sich mit Berichten aus den Kinderarztpraxen über vermehrte Virusinfekte in dieser Zeit, die nicht mit einer Corona-Infektion in Verbindung stehen. tk



Ein Grund des Anstieges der Anträge auf Kinderkrankengeld soll die Lage der Corona-Pandemie sein.

Fotos: Anton Gvozdikov, Pixel-Shot - stock.adobe.com



Die Lübecker Heilpraktikerin Tasja Hack.

Foto: Hack

Mit einem starken Rücken kraftvoll ins neue Jahr

Tasja Hack arbeitet mit einem patentierten Behandlungsgerät, das geschwächte Bereiche der Wirbelsäule stärkt

Um Muskulatur im Rücken aufzubauen, arbeitet die Lübecker Heilpraktikerin Tasja Hack mit einem patentierten Behandlungsgerät, was geschwächte Bereiche der Wirbelsäule stärkt und gleichzeitig Verspannungen lösen kann. Durch eine spezielle Bewegung, die unter Anleitung in dem Gerät durchgeführt wird, können Rückenschmerzen, Blocka-

den, Ischias, unterschiedliche Beinlängen oder Bandscheibenvorfälle effektiv behandelt werden. Zu Beginn reichen 20 Minuten einmal pro Woche aus, um die Schonhaltung aufzugeben und schließlich schmerzfrei zu werden. Um das seelische Gleichgewicht wieder herzustellen, nutzt Tasja Hack zudem Homöopathie und Bachblüten.

Für LN-Leser gibt es einen 20 Euro Rabatt auf die erste Behandlung bis zum 14.2.22.

HEILPRAKTIKERIN TASJA HACK

DAO Haus
Meesenring 1
23566 Lübeck
0451/ 30 49 54 62
0163/ 685 11 23
www.heilpraktikerin-hack.de
tasja@heilpraktikerin-hack.de

Weil jede:r Einzelne zählt – Pflege an den Sana Kliniken Lübeck

Medizin und Pflege Hand in Hand – mit Tradition und kurzen Wegen

Pflege ist wichtig. Das ist spätestens seit der Corona-Pandemie öffentlich bekannt. An den Sana Kliniken Lübeck waren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Pflegedienstes schon lange vor Corona wichtig und werden es zukünftig sogar noch mehr sein. Schließlich wird gute und patientenorientierte Medizin aufgrund einer alternden Gesellschaft nur durch die richtige Kombination aus Medizin und Pflege erfolgreich sein.

Thomas Müller, Praxisexperte und seit 1. September 2021 Pflegedirektor an den Sana Kliniken Lübeck, schätzt die Bedeutung dieser Berufsgruppe und betont: „Ich habe den Pflegeberuf selbst von der Pike auf gelernt und diesen vor meiner Zeit als Führungskraft in verschiedenen klinischen Fachbereichen sehr gern ausgeübt. Ich weiß deshalb aus eigener Erfahrung, dass es sich um einen agilen und spezialisierten Beruf mit vor allem langer Tradition und Verbindung zur Bevölkerung handelt.“

Eine lange Tradition haben die Sana Kliniken Lübeck als Krankenhaus der Lübecker an ihrem Standort Süd. Viele Pflegekräfte sind dem Haus lange Jahre eng verbunden und wissen dessen Vorzüge sehr zu schätzen. So auch Christina Salewski, seit 1989 dort beschäftigt: „Durch die überschaubare Größe des Hauses komme ich nicht nur schnell von A nach B, sondern bin auch mit den Kolleginnen und Kollegen aus anderen Fachabteilungen gut vernetzt. Die familiäre Arbeitsatmosphäre quer durch alle Berufsgruppen und Hierarchien schätze ich sehr.“ Dass diese bereichsübergreifende Zusammenarbeit gelebte Praxis ist, hat auch der neue Pflegedirektor, Thomas Müller, sehr schnell feststellen können: „Die Pflege arbeitet fachübergreifend und auf Augenhöhe mit dem ärztlichen Dienst.“

„Die Pflege arbeitet fachübergreifend und auf Augenhöhe mit dem ärztlichen Dienst. Kurze Entscheidungswege und Prozesse erleichtern die Zusammenarbeit aller Professionen im Rahmen einer bestmöglichen Patientenversorgung sehr.“

Kurz sind an den Sana Kliniken Lübeck auch die Wege zum Krankenhausdirektorium rund um Geschäftsführer Dr. Christian Frank. Gemeinsam mit seinen Kolleginnen und Kollegen aus der Klinikleitung und dem Team des Betrieblichen Gesundheitsmanagements plant er mehrmals im Jahr Aktionen für die Mitarbeitenden. Beim Gesundheitstag, dem gemeinsamen Grill- oder Burgerevent sowie beim traditionellen Waffelbacken im Advent und weiteren Anlässen gibt es für die Kolleginnen und Kollegen die Möglichkeit für einen Austausch – unkompliziert, ohne Hürden und Termin.

Weiterbildung und -entwicklung – Mitgestaltung gewünscht und gefördert

Man kennt sich, der Umgang

miteinander ist herzlich und kollegial – diese positiven Attribute der Pflege an den Sana Kliniken Lübeck unterstreicht auch Miriam Riesel, die seit Beendigung ihrer Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin 2009 auf der Intensivstation (ITS) tätig ist und nie den Wunsch hatte, zu einem anderen Arbeitgeber zu wechseln: „Ich bin sehr zufrieden hier, ganz besonders mit den Weiterentwicklungsmöglichkeiten, die mir geboten wurden.“ Nach einem Ba-

immer mehr Spezialkenntnisse. Auch diesen Entwicklungen begegnet man an den Sana Kliniken Lübeck, wie Pflegedirektor Thomas Müller betont. Gemeinsam mit seiner Stellvertreterin, Anke Fromm-Lorenz, hat er die Bedarfe und Potenziale „seiner“ Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stets im Blick – auch über gesetzliche Vorgaben hinaus. Weiterentwicklung und Sicherstellung des hohen Qualitätsanspruchs an die Pflege bedeuten auch Einbindung der



„Die Pflege arbeitet fachübergreifend und auf Augenhöhe mit dem ärztlichen Dienst.“

Thomas Müller

Pflegedirektor, Sana Kliniken Lübeck

achelorstudium des Pflegemanagements und der Tätigkeit als stellvertretende Stationsleitung der ITS ermöglichten die Sana Kliniken Lübeck ihr ein berufsbegleitendes Studium mit dem Abschluss Master of Science Pflege APN. „Ich werde künftig auch weiterhin in der direkten Patientenversorgung auf der ITS tätig sein. Darüber hinaus wird es aber auch meine Aufgabe sein, Wissenschaft, Forschung und Praxis miteinander zu verknüpfen und ich werde etwa für die fachspezifische Überarbeitung der Pflegestandards verantwortlich sein“, berichtet die Pflegeexpertin APN.

Auf der Schaffung von Weiter- und Fortbildungsmöglichkeiten liegt an den Sana Kliniken Lübeck ein großer Fokus, denn die Investition in diesem wichtigen Bereich sorgt für eine stetige Verbesserung der Behandlung sowie für die Absicherung vor externen Herausforderungen. Von den Mitarbeitenden in der Pflege erfordert dies zunehmend

Mitarbeitenden. Sehr gute Strukturen sowie Projekte wie Team-Time-Outs, in denen gemeinsam Verbesserungspotenziale erarbeitet und nachgehalten werden, werden selbstverständlich gelebt. Aber damit nicht genug: „Auch nach der Ausbildung an der hauseigenen Pflegefachschule gibt es unterschiedlichste Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten für eine spätere Karriere im pflegerischen Bereich“, so Müller.

Moderne Pflege an den Sana Kliniken Lübeck – vielfältig und verlässlich

Die Pflege an den Sana Kliniken Lübeck ist vielseitig, genau wie die dort arbeitenden Menschen. Mitarbeitende in den Pflegeberufen werden in Abhängigkeit ihrer Stärken und Wünschen eingesetzt. Je nach familiärer Situation und den individuellen Arbeitszeitwünschen arbeiten die Pflegefachkräfte entweder in Flexteams und werden gemäß ihrer Arbeitszeitwünsche auf verschiedenen Stationen eingesetzt. Alternativ sind sie Mitglieder eines festen Teams und profitieren von einer festen Quartalsdienstplanung. Auch dort gibt es die Möglichkeit, jederzeit Wünsche in die Arbeitszeitplanung einzubringen, so dass eine gute Vereinbarkeit von Beruf und Familie gewährleistet werden kann.

Neben modernen Arbeitszeitmodellen spielen an den Sana Kliniken Lübeck auch gegenseitige Akzeptanz und Wertschätzung eine große Rolle, wie Pflegedirektor



Tina Salewski schätzt die familiäre Arbeitsatmosphäre.. Foto: Sana Kliniken

Thomas Müller ist Pflegedirektor an den Sana Kliniken Lübeck. Foto: Christina Clasen/Sana Kliniken

ZU DEN STELLENANGEBOTEN:



SANA KLINIKEN LÜBECK GMBH

Kronsfordter Allee 71-73
23560 Lübeck
Tel. 0451/ 585-01
www.sana.de/luebeck
info-luebeck@sana.de

Müller betont: „Bei uns zählt jede:r Einzelne. Jeder Mitarbeitende wird wahrgenommen und leistet einen wertvollen Beitrag zur Pflege der uns anvertrauten Patientinnen und Patienten.“

Pflegeteam an den Sana Kliniken Lübeck sucht Verstärkung – mit Herz und Einsatz für Lübeck

Der Pflegeberuf ist einer der wichtigen Jobs in unserer Gesellschaft mit sehr viel Sinn und Weiterentwicklungsmöglichkeiten - unabhängig der öffentlich diskutierten Herausforderungen. Für viele Pflegenden ist es sogar eine Berufung – für Sie vielleicht auch? Lassen Sie sich begeistern von der Pflege an den Sana Kliniken Lübeck, tollen Teams und kurzen Wegen auf Augenhöhe mit der Medizin.

Entwickeln Sie die Pflege im Krankenhaus der Lübecker weiter...

Sie sind examinierte Pflegefachkraft (m/w/d) und auf der Suche nach einem Job mit Sinn und absolutem Patientenfokus? Dann lernen Sie uns kennen unter (www.sana.de/luebeck/medizin-pflege/der-sana-pflegeanspruch/arbeiten-im-krankenhaus-der-luebecker) oder vereinbaren ganz einfach einen Gesprächstermin: thomas.mueller4@sana.de. Alternativ gleich in drei Minuten zum neuen Job? Das geht auch - ganz einfach unter www.weiljedereineinzelnezaehlt.de. Entwickeln Sie gemeinsam mit uns die Pflege im Krankenhaus der Lübecker weiter. Wir freuen uns auf Sie!

QR-Code zu unseren Stellenangeboten auf www.sana.de/luebeck/karriere

Wenn's jeder könnte, bräuchten wir Dich ja nicht.

20 Geräte kannst Du im Auge behalten. Aber nicht 20 Intensivpatient:innen. Deshalb arbeiten wir an einem angepassten Personalschlüssel.

Komm als Pflegeprofi ins Team von Sana.

Weil jede:r Einzelne zählt.

Jetzt innerhalb von 3 Minuten bewerben.



Prof. Dr. med. Ingo Eitel, Klinikdirektor der Medizinischen Klinik II. Foto: Fotoworker-Ganz&Berg GbR, UKSH

Sicherheit für Patienten mit Herzinsuffizienz

Aufbau eines Herzinsuffizienz-Netzwerkes in der Region Lübeck

Die Diagnose „Herzinsuffizienz“ betrifft in Deutschland rund drei Millionen Patienten. Wird die Erkrankung chronisch, müssen die Betroffenen immer wieder mit längeren stationären Aufnahmen rechnen. Die Sterblichkeit beträgt bis zu 50 Prozent binnen fünf Jahren und ist mit einigen Krebserkrankungen vergleichbar. Mit optimalen Behandlungsstrukturen können längerfristig Klinikaufenthalte vermieden und die Langzeitprognose verbessert werden. Die Standorte Lübeck und Kiel des UKSH sind als einzige „Überregionale Heart Failure Unit-Zentren“ in Schleswig-Holstein von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie zertifiziert. Im Universitären Herzzentrum Lübeck erhalten Patienten mit Herzinsuffizienz durch das Zusammenwirken ärztlicher Experten und innovativer Technologien



Das Universitäre Herzzentrum ist für die hohe Behandlungsqualität im Bereich der Herzinsuffizienz von den Fachgesellschaften zertifiziert. Prof. Dr. Ingo Eitel und Dr. Christina Paitazoglou sind Ansprechpartner für betroffene Patienten und zuweisende Ärzte.. Foto: UKSH

eine interdisziplinäre Therapie auf höchstem Niveau. Dazu gehört auch ein geregeltes Entlassungsmanagement, das nach der Entlassung der Patienten aus dem Krankenhaus die Versorgungskontinuität durch die Fach- und Hausärzte sicherstellt. Die Medizinische Klinik II (Kardiologie, Angiologie, Intensivmedizin) des Universitären Herzzentrums am UKSH, Campus Lübeck, hat sich den Aufbau einer integrierten Versorgungs- und Vernetzungsstruktur für herzinsuffiziente Patienten zur Aufgabe gemacht. Ziel ist es, die Diagnostik und Behandlung einer neu aufgetre-

tenen akuten Herzinsuffizienz oder einer akuten Verschlechterung einer chronischen Herzinsuffizienz vermeiden werden. Patienten, Angehörige und Hausärzte werden für die Anzeichen einer drohenden Verschlechterung sensibilisiert und durch spezialisierte Fachkräfte (z.B. Herzinsuffizienz-Schwester, Heart Failure Nurse“) unterstützt, um eine frühzeitige Therapie zu ermöglichen. „Wir bauen derzeit ein regionales Herzinsuffizienz-

Netzwerk zusammen mit unseren Partnern im Herzzentrum auf. Unter Einsatz einer IT-gestützten Lösung wird die kardiologische Ambulanz des UKSH Herzzentrums Lübeck mit niedergelassenen Kardiologen und Kliniken in der Region um Lübeck kooperieren“, sagt Direktor Prof. Dr. Ingo Eitel. „So erreichen wir eine lückenlose Patientenversorgung, die das individuelle medizinische und soziale Umfeld der Patienten berücksichtigt“, erklärt Funktionsoberärztin Dr. Christina Paitazoglou, Leitung Heart Failure Unit und kardiologische Ambulanz. jnp

„ Im Herzinsuffizienz-Netzwerk arbeiten Kliniken und niedergelassene Ärzte zusammen, um die Behandlung und Lebensqualität der gemeinsamen Patienten zu verbessern.

Dr. Christina Paitazoglou Leitung Heart Failure Unit und kardiologische Ambulanz

für werden Standards und Qualitätsmerkmale etabliert, damit die Herzschwäche-Patienten in allen Bereichen der stationären und später ambulanten Versorgung bestmöglich behandelt werden.

„So erreichen wir eine lückenlose Patientenversorgung, die das individuelle medizinische und soziale Umfeld der Patienten berücksichtigt“, erklärt Funktionsoberärztin Dr. Christina Paitazoglou, Leitung Heart Failure Unit und kardiologische Ambulanz. jnp



Prof. Dr. med. Jens Marquardt, Direktor der Medizinischen Klinik I. Foto: UKSH

Fettleber – die Gefahr im Oberbauch

Weit verbreitet und dennoch viel zu selten erkannt: die Metabolische Fettlebererkrankung.



An einer Fettleber können auch normalgewichtige Patienten erkranken. Foto: eadovs - stock.adobe.com

Rund ein Viertel der Bevölkerung hat zu viel Fett in der Leber“, warnt PD Dr. med. Friedhelm Sayk, Oberarzt und Bereichsleiter Allgemeine Innere Medizin an der Medizinischen Klinik I des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein, Campus Lübeck. Ein Blick in die Statistik zeigt: Von diesen etwa 25 Prozent wird wiederum ein Viertel eine Fettleberentzündung mit der Gefahr von Zirrhosen und Krebskrankungen entwickeln.

durch eine dauerhaft belastete Leber erhöht“, sagt der Oberarzt am UKSH. Viele Patienten mit erhöhten Leberwerten würden in der Folge auch Bluthochdruck, ein kardiovaskuläres Risiko, Diabetes mellitus oder andere Stoffwechselerkrankungen, die der Leber zusätzlich zu schaffen machen, entwickeln. Wirkt man der Fettleber nicht entgegen, könnten schlimmstenfalls Entzündungen (Hepatitis) entstehen oder das Lebergewebe vernarbt (Leberzirrhose).

innovativer Ultraschalltechnik eine sogenannte Elastografie anfertigen. Damit messen wir die Elastizität der Leber – je vernarbt sie bereits ist, desto härter ist sie natürlich auch.“ Patienten, auf die das zutrifft, müssen in der Folge engmaschiger begleitet werden. Dieses Messverfahren trifft zudem eine Aussage über den Verfettungsgrad der Leber: „Das sehen wir daran, wieviel Schall in Deibel pro Meter noch durch das Gewebe durchgelassen wird“, sagt Sayk. Früher war für eine solche Untersuchung immer eine Biopsie notwendig; es musste also eine Probe der Leber entnommen werden. Ein operativer Eingriff mit einem anschließenden stationären Aufenthalt im Krankenhaus. Das ist dank der modernen Geräte im UKSH nicht mehr unbedingt notwendig. „Nur

in einigen wenigen Fällen müssen wir operieren. Dann nehmen wir meist eine sogenannte Mini-Laparoskopie vor“, erläutert der Spezialist. Dabei schieben die Ärzte einen vier Millimeter dünnen Schlauch mit einer Miniaturkamera und einer Biopsienadel durch ein Loch in der Bauchdecke. „Auf diese Weise können wir uns die Oberfläche beider Leberlappen direkt ansehen – ein wichtiger zusätzlicher Erkenntnisgewinn. Zudem können wir eventuelle Blutungen sofort direkt mit Strom veröden. Das Risiko einer Blutung ist bei einer Mini-Laparoskopie deutlich geringer als bei einem konventionellen Eingriff“, erklärt Sayk. Ein weiterer Vorteil, den ausschließlich ein Universitätsklinikum wie das UKSH anbieten kann, ist die direkte Anbindung an die neueste Forschung. So ist das Leber-

Team des UKSH derzeit gleich in vier internationale Fettleberstudien eingebunden. Neben einem ernährungstherapeutischen Forschungsansatz wird auch an zwei medikamentösen Therapien geforscht.

Vorteilhaft für die Patienten mit einer Fettlebererkrankung ist auch die sektorenübergreifende Zusammenarbeit im UKSH, Campus Lübeck - insbesondere mit dem Institut für Ernährungsmedizin und der Adipositas-Tagesklinik. „Neben der Diagnostik und Therapie bekommen die Patienten bei uns auch Ernährungs- und Bewegungsschulungen, um ein schonendes, konsequentes Abnehmen zu fördern. Man weiß heute, dass zehn Prozent Gewichtsverlust bereits rund 50 Prozent Fettreduktion an der Leber bedeuten“, sagt Friedhelm Sayk abschließend. jnp



PD Dr. med. Friedhelm Sayk, Leiter der Oberarzt und Bereichsleiter Allgemeine Innere Medizin an der Medizinischen Klinik I. Foto: Marc Nguyen-Tat

„Auch das Risiko für Tumorerkrankungen wird durch eine dauerhaft belastete Leber erhöht“, sagt der Oberarzt am UKSH. Viele Patienten mit erhöhten Leberwerten würden in der Folge auch Bluthochdruck, ein kardiovaskuläres Risiko, Diabetes mellitus oder andere Stoffwechselerkrankungen, die der Leber zusätzlich zu schaffen machen, entwickeln. Wirkt man der Fettleber nicht entgegen, könnten schlimmstenfalls Entzündungen (Hepatitis) entstehen oder das Lebergewebe vernarbt (Leberzirrhose).

„Manche Prognosen gehen davon aus, dass im Jahr 2030 die nichtalkoholische Leberzirrhose die Hauptindikation für Lebertransplantationen sein wird“, sagt der Experte. Denn ist die Leber erst einmal vernarbt, spricht: eine Leberzirrhose ist entstanden, funktioniert die Entgiftungsfunktion des Organs nicht mehr. Die Betroffenen leiden unter Wasser im Bauch, Gelbsucht, teilweise spucken sie sogar Blut, weil sich Krampfadern in der Speiseröhre entwickeln. Um diagnostizieren zu können, wie stark die Leberzellen bereits verfettet sind, steht dem Ärzteteam um Oberarzt PD Dr. Sayk am UKSH modernste Medizintechnik zur Verfügung. Sayk: „Wir können beispielsweise mithilfe

Urogynäkologie: der weibliche Beckenboden

Die urogynäkologischen Spezialisten am UKSH, Campus Lübeck, helfen Frauen jeden Alters bei Senkungsbeschwerden und Inkontinenz

Die Urogynäkologie ist ein komplexer Kompetenzbereich der Frauenheilkunde. Vereinfacht gesagt, geht es in dieser Medizindisziplin um den Beckenboden der Frau.

„Der Beckenboden begrenzt die Beckenhöhle und ist eine Struktur aus Bindegewebe, Bändern, Faszien und Muskulatur“, sagt Dr. Louisa Proppe, Fachärztin für Gynäkologie in der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am UKSH, Campus Lübeck (Direktor: Prof. Dr. Achim Rody). Diese elastische Struktur wird beispielsweise während einer Schwangerschaft stark beansprucht. Etwa ein Drittel aller Mütter hat nach der Geburt eine Harninkontinenz unterschiedlicher Schweregrade. Auch im Laufe des Lebens, bis ins hohe Alter, verliert das Gewebe im Genitalbereich an Festigkeit. Das ist ein natürlicher Vorgang.

Dennoch sind urogynäkologische Beschwerden vielen Frauen unangenehm. „Ob Reizblase, Blasenschwäche, wiederkehrende Blaseninfektionen, Senkungsgefühl oder Beschwerden beim Geschlechtsverkehr: Man redet ungern über Erkrankungen in dem Bereich. Doch dafür gibt es keinen Grund. Frauen können sich in der urogynäkologischen Sprechstunde vertrauensvoll an uns wenden.



Beckenbodentraining kann in einigen Fällen ein hilfreicher Bestandteil der Therapie sein. Foto: undrey - stock.adobe.com

Etwa dann, wenn sie an einer Inkontinenz der Blase leiden. Andere sind von Senkungen der Gebärmutter oder der Vagina betroffen. Damit sollte niemand leben, es gibt zahlreiche Therapien, um Abhilfe zu schaffen“, so Dr. Louisa Proppe.

Es gibt verschiedene Behandlungsansätze: konservative (zum Beispiel Beckenbodentraining, Pessartherapie), medikamentöse und operative Therapien. Nach einer umfassenden gynäkologischen Untersuchung bespricht die Ärztin die Therapie der Wahl mit ihren Patientinnen in

einem vertrauensvollen Rahmen. „Es ist mir wichtig, dass das Gespräch auf Augenhöhe stattfindet und sich die Patientin dabei gut aufgeklärt fühlt. Bei uns werden die Beschwerden der Patientin behandelt und nicht eine veränderte Anatomie per se“, sagt die Gynäkologin.

Bei einer Senkung der Gebärmutter empfiehlt Dr. Louisa Proppe je nach Erkrankungsausprägung etwa eine Pessartherapie gekoppelt mit physiotherapeutischem Beckenbodentraining. In anderen Fällen kann eine minimalinvasive Operation infrage

Der Beckenboden begrenzt die Beckenhöhle und ist eine Struktur aus Bindegewebe, Bändern, Faszien und Muskulatur.

Dr. Louisa Proppe Fachärztin für Gynäkologie

kommen. Bei dieser wird bei manchen Frauen ein Netz eingesetzt, welches die Bänder ersetzt, damit die betroffenen Strukturen an der richtigen Stelle verbleiben.

Auch eine Harninkontinenz stellt im Alltag eine erhebliche Einschränkung dar. Den Betroffenen steht am UKSH ein breites Spektrum an Untersuchungs- und Behandlungsverfahren offen. Bei einer leichten Blasenschwäche in und nach den Wechseljahren kann es oft schon ausreichen, eine vaginale Östrogenisierung vorzunehmen. Das sind Zäpfchen und Salben, die ihre Wirkung lokal entfalten – also keinesfalls mit einer systemischen Hormonersatztherapie zu verwechseln sind“, sagt Dr. Proppe. Je nach Ursache der Inkontinenz stehen weitere Therapieoptionen zur Verfügung. jnp



Dr. med. L. Proppe, Fachärztin für Gynäkologie in der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Foto: UKSH



Prof. Dr. med. Achim Rody, Direktor der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe (Gynäkologie). Foto: UKSH

Arthrose im Knie

Von der Knorpelchirurgie über „Teilkronen“ des Gelenks bis zum Einsatz von großen Implantaten bei Wechseloperationen bietet die Orthopädie und Unfallchirurgie des UKSH, Campus Lübeck, viele Möglichkeiten

Kniegelenke haben einiges zu „ertragen“: Hohes Körpergewicht, Fehlstellungen oder auch eine Instabilität nach einem Bänderriss führen nicht selten zu einem schmerzhaften Gelenkverschleiß im Knie. Die Schmerzen können so stark sein, dass die Betroffenen im Alltag stark eingeschränkt sind.

Mediziner sprechen bei einer solchen Abnutzungserscheinung von Arthrose. Oft tritt die Arthrose im Kniegelenk auf. „Meistens bemerken die Betroffenen den Schmerz zunächst beim Bewegen des Knies – später aber auch in der Ruheposition“, sagt Dr. Hagen Mittelstädt. Er leitet den Bereich Endoprothetik und orthopädische Gelenkchirurgie in der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am UKSH in Lübeck.

Rund 94 Prozent der Menschen über 65 Jahren leiden an Gelenkverschleiß – nicht nur am Knie. Doch auch Jüngere können an einer Kniegelenksarthrose erkranken. In der Regel suchen die Betroffenen mit zunächst ihren Hausarzt oder ihren niedergelassenen Orthopäden auf. „Das ist auch richtig so. Es lohnt sich, etwa drei Monate lang eine sogenannte konservative Therapie zu versuchen“, so Dr. Mittelstädt. Dazu zählen etwa schmerzlösende Medi-

kamente, Schuheinlagen, Orthesen, Bandagen oder Physiotherapie.

Besteht der Schmerz aber nach Monaten noch fort, empfiehlt sich ein Termin im UKSH bei Dr. Mittelstädt und seinem Team. „Wenn sich herausstellt, dass die konservative Therapie ausgereizt und keine weitere Verbesserung mehr zu erwarten ist, können wir die Patienten am Universitätsklinikum noch etwas differenzierter untersuchen. Dazu stehen uns hochauflösende MRT- und Röntgengeräte zur Verfügung, mit denen wir auch weiche Knorpelstrukturen gut sichtbar machen können“, sagt der Chirurg.

Wenn es die Diagnose unumgänglich macht, rät der Experte den Patienten zu einer Operation. In einigen Fällen kann diese minimalinvasiv und ambulant durchgeführt werden, so dass der Erkrankte im Wortsinne schnell wieder auf den Beinen ist. Mittelstädt: „Zu diesen kleineren Operationen gehören zum Beispiel knorpelregenerative Eingriffe. Dabei erzeugen wir bei den Patienten eigenes Knorpelersatzgewebe oder sie bekommen eine Knorpeltransplantation aus körpereigenen Zellen.“

In anderen Fällen braucht es doch „größere“ Operationen. Eingriffe können in Absprache mit den Patienten in



Wichtig ist uns in jedem Fall, dass wir die Therapie individuell und auf Augenhöhe besprechen“

Dr. Hagen Mittelstädt Bereichsleitung Endoprothetik und orthopädische Gelenkchirurgie

Manchmal genügt eine minimalinvasive Operation mit sehr kleinen Schnitten, durch die die Instrumente eingeführt werden. Foto: romaset - stock.adobe.com

werden. „Wichtig ist uns, dass wir die Therapie mit den Patienten individuell und auf Augenhöhe besprechen“, sagt der leitende Oberarzt. Nach einem Eingriff mit stationärer Versorgung ist meist mit acht bis zehn Tagen Krankenhaus und anschließender Reha in einer geeigneten Rehaeinrichtung zu rechnen. Ein Knie besteht aus drei Gelenken: dem innen- und dem außenseitigen Gelenk sowie dem Kniegelenk. „Je nachdem, wo die

Verschleißstelle ist, kann man eine fortgeschrittene Arthrose regelrecht „überkronen“, ähnlich wie beim Zahnarzt“, erläutert der Experte. Dazu implantiert er eine Teilprothese auf das natürliche Gelenk, so dass dieses erhalten werden kann. In anderen Fällen – nämlich wenn das gesamte Gelenk betroffen ist – können die Experten auch größere Implantate einsetzen. „Diese ersetzen dann sogar die Bänder, was Stabilität gibt“, so Mittelstädt. jnp



Prof. Dr. med. Andreas Paech, Direktor der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie. Foto: UKSH



Dr. med. Hagen Mittelstädt, Bereichsleitung Endoprothetik und orthopädische Gelenkchirurgie

Zellverjüngung durch Fasten

Es gibt die verschiedensten Formen von Fastenkuren - doch sind sie wirklich gut für Gewicht und Stoffwechsel? Und was sagt die Wissenschaft dazu?

Die letzten Bunten Teller sind inzwischen ver-nascht. Mancher, der das am Hosensbund spürt, denkt in diesen Tagen über das Fasten nach. Aber nicht jeder, der sich für den bewussten Verzicht auf Lebensmittel entscheidet, macht das um Gewicht zu verlieren. „Gewichtsreduktion ist nur ein Aspekt des Fastens. Für andere steht die Krankheitsprävention im Vordergrund, wieder andere wollen so eine Linderung bestehender Krankheits-symptome herbeiführen, so zum Beispiel bei Arteriosklerose oder Stoffwechselerkrankungen“, erklärt Prof. Dr. rer. nat. Martin Smollich vom Institut für Ernährungsmedizin an der Universität zu Lübeck.

Mit dem Verzicht auf Nahrung sollte man nicht von heute auf morgen beginnen. Besser ist es, sich mit Entlastungstagen, an denen man leichte Kost zu sich nimmt, heran-

vor die eigentliche Fasten-Phase auf dem Speisezettel steht. Gegen Ende der Fastenkur nähert man sich dann umgekehrt schrittweise wieder dem gewohnten Nahrungsverhalten, beispielsweise zunächst mit Brühe oder Obst- und Gemüsesäften sowie ein, zwei festen Mahlzeiten am Tag.

Wichtig ist, dass man während des Nahrungsverzichts das Trinken nicht vergisst. Zweieinhalb Liter Wasser oder Tee – ohne Zucker – sollten es mindestens sein.

Nach einigen Stunden ohne Nahrung setzt im Körper eine Art Selbstreinigungsprozess ein, die sogenannte Autophagie. „Das ist ein natürlicher Prozess der Zellreinigung und -regeneration. Dabei werden beschädigte Zellbestandteile in Einzelteile zerlegt und schließlich über den Stoffwechsel abgebaut oder wiederverwertet. Gleichzeitig

wird der bestehende Zell-

schaden repariert oder durch neue Zellen ersetzt“, erklärt der Ernährungswissenschaftler.

Dieses „Zell-Recycling“ sei lebensnotwendig und ein Relikt aus prähistorischer Zeit. „Evolutionär gesehen sind Phasen des Fastens eine Art ‚Normalzustand‘. Unser Stoffwechsel ist gut darauf vorbereitet, tagelang nichts zu essen. Die Zellen brauchen einfach mal einen Stopp an Nahrung. Ständiges Essen und Snacken ist nicht gut für die Gesundheit.“ Den Selbstheilungsprozess der Autophagie vergleicht der Professor schmunzelnd mit dem Fahren eines Pkw. „Wer immerzu isst, der fährt seinen Körper gewissermaßen auf Verschleiß. Sinnvoller ist es, mal anzuhalten und in der Werkstatt gewisse Verschleißteile zu reparieren beziehungsweise zu ersetzen.“

Je nach Zielsetzung soll das Fasten regenerierend wirken, Stoffwechselstörungen normalisieren, die Blutfettwerte verbessern oder Entzündungen hemmen. Um zu diesen Zielen zu gelangen, existieren verschiedene Fasten-Methoden, die sich in ihrer Art und Dauer unterscheiden.

Normalerweise ist Fasten gut verträglich und risikolos. Dennoch empfiehlt es sich, zuvor den Arzt um Rat zu fragen. Denn es kann zu Nebenwirkungen wie zum Beispiel Kreislaufproblemen, leichter Unterzu-

ckerung, Kopfschmerzen, Sehstörungen oder Schlafveränderungen kommen. „Schwangere, Stillende und Menschen mit Vorerkrankungen – etwa mit Diabetes und anderen Stoffwechselerkrankungen, Essstörungen oder bestimmten Krebserkrankungen sollten sich in jedem Fall mit ihrem Arzt abstimmen und gegebenenfalls auf das Fasten verzichten“, so Prof. Martin Smollich.

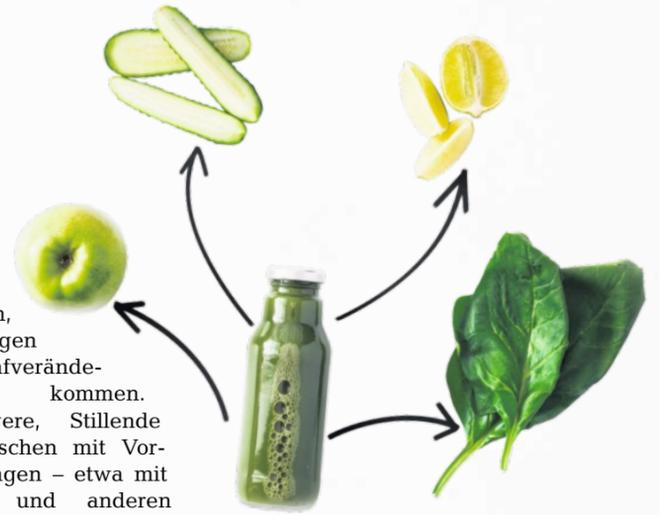
Wie so häufig in der Naturheilkunde gibt es auch beim Fasten zwei unterschiedliche „Glaubensrichtungen“. Da sind einerseits die Verfechter der Vorteile bis hin zu ausschließlich esoterisch orientierten Personen. Sie schließen aufgrund von kleineren Studien über kurze Zeiträume hinweg oder aus persönlichen Erfahrungen heraus grundsätzlich auf gesundheitliche Vorteile des Fastens.

Dahingegen berufen sich Forscher auf fehlende Langzeitstudien. Sie bemängeln, dass bislang Beweise für die langfristigen gesundheitlichen Vorteile des Fastens fehlen. Der 44-jährige Lübecker Forscher Martin Smollich: „Man weiß heute zum Beispiel, dass während des Fastens bestimmte Entzündungsmarker im Körper heruntergehen und sich Stoffwechsellmarker und Laborwerte verbessern. Doch das Wissen bezieht sich

nur auf Beobachtungsräume von einigen Wochen. Ob es auch langfristig der Gesundheit zugute kommt, wenn man regelmäßig fastet, ist derzeit noch unklar. Es gibt schlichtweg keine Studien über einen solchen Zeitraum hinweg. Außerdem bedeuten verbesserte Laborwerte nicht automatisch, dass man dadurch wirklich gesünder ist.“

Fakt ist: Reguläre klinische Studien, bei denen über Jahre hinweg repräsentative Gruppen von fastenden Probanden mit einer nicht-fastenden Kontrollgruppe verglichen wurde, existieren noch nicht. „Eine solche Studienlage wäre aber notwendig, um die langfristige positive Wirkung von Fastenkuren auf den Organismus eindeutig zu belegen“, sagt der Lübecker Ernährungswissenschaftler.

„Weltweit ist das Fasten seit einigen Jahren ein wissenschaftliches Thema. Man will die biochemischen Veränderungen, die im Körper durch das Fasten hervorgerufen werden, besser verstehen und das Wissen zum Wohl der menschlichen Gesundheit einsetzen.“ J. Ponnath



Heilfasten nach Buchinger

Diese traditionelle Methode sieht keine feste Nahrung vor. Man nimmt jedoch pro Tag mindestens zweieinhalb Liter kalorienfreie Flüssigkeit wie Wasser, Brühe oder ungesüßten Tee zu sich. Diese Form des Fastens findet oft unter ärztlicher Betreuung statt, manchmal sogar im Rahmen eines Klinikaufenthaltes. Beim Heilfasten nach Buchinger empfiehlt die Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung eine Dauer von acht bis zehn Fasttagen plus einen Entlastungstag vorher und drei Aufbautage hinterher.

Molke-Kur

Dabei handelt es sich um eine Variante des Heilfastens nach Buchinger. Die Flüssignahrung wird mit Proteinen angereichert, also mit ein wenig Molke.

Saftfasten

Das Saftfasten ist eine weitere spezielle Form des Heilfastens. Für eine gewisse Zeit nimmt man ausschließlich frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte zu sich – etwa eineinhalb Liter am Tag plus Wasser und Tee.

Basen-Fasten

Wer sich für das Basen-Fasten entscheidet, verzehrt eine zeitlang ausschließlich basische Lebensmittel mit einem niedrigen Säuregehalt. Dazu zählen Gemüse, einige Obstsorten und Hülsenfrüchte. In der Regel werden die Lebensmittel in Saft- oder Breiform verzehrt. Auch Basenfastende sollten auf eine ausreichende Wasserzufuhr achten - mindestens drei Liter täglich.

Intervallfasten

Im Gegensatz zum „klassischen“ Fasten darf beim Intervallfasten gegessen werden. Beim beliebten 16:8 Prinzip isst man innerhalb von acht Stunden seine Mahlzeiten (wahlweise kalorienreduziert), anschließend fastet man 16 Stunden am Stück. Bekannt ist auch die 5:2 Methode: An fünf Tagen der Woche wird normal gegessen, an zwei Tagen kalorienreduziert gefastet (etwa 500 bis 800 Kalorien pro Tag).

intermedic® COVID-19 Atemschutzmasken



- Hochwertige, in Deutschland getestete Atemschutzmasken KN95 (vergleichbar FFP2).
- Besonders geeignet für längere Tragedauer.
- Partikelfiltration deutlich besser als per FFP2 Standard (PFE \geq 94%)
- erlaubter Partikel Durchlass von 6% im Durchschnitt um 1/3 unterschritten
- laut Norm für FFP2 geforderte Atemwiderstand von max. 3 mbar deutlich unterschritten.
- Durch 3 x geringeren Atemwiderstand als per Norm gefordert angenehm zu tragen und leicht zu Atmen.

Packung á 20 Stück € 16,80 - netto zzgl. MwSt.
Nachlässe bei größerer Abnahmemenge auf Anfrage.

intermedic Medical Products International GmbH & Co. KG,
Am Denkmal 4, 23619 Hamberge;

Bestellungen unter: info@intermedic.de oder telefonisch 0451-894846 bzw. Fax 0451-894835

Neue Migränestudie

Viele Betroffene mussten bisher lange auf die Diagnose Migräne warten. Einen eindeutigen Nachweis für die neurologische Erkrankung gibt es noch nicht. Nur die Symptome bringen Mediziner auf die Migräne-Fährte. Das könnte sich jetzt ändern: Eine aktuelle Studie könnte ein neues Verfahren ermöglichen, Migräne nachzuweisen. Forscher versuchen herauszufinden, ob Migräne anhand der Tränen erkannt werden kann. Erste Ergebnisse zeigen, dass das Migräneerweiß CGRP bei Personen mit Migräne erhöht in der Tränenflüssigkeit nachgewiesen werden kann.

Umweltbelastung

Gele sind die häufigste Darreichungsform des Schmerzmittelwirkstoffs Diclofenac. Sie werden vor allem bei Gelenk- und Muskelbeschwerden, teils großflächig, auf die Haut aufgetragen. Die Arzneimittelkommission der Deutschen Apotheker empfiehlt zur Vermeidung einer Abwasserbelastung mit Diclofenac nur die Menge des Gels aus der Tube zu entnehmen, die für eine Anwendung gebraucht wird. Anschließend sollten die Hände zuerst mit einem Papiertuch abgewischt werden, das dann im Restmüll entsorgt wird. Erst danach spült man seine Hände mit Wasser ab.



Kirsten Fischer und Anna Quellhorst von BewegungsDesign.

Foto: Dirk Silz

Gehen und Laufen verstehen

BewegungsDesign steht für individuell passende Gesundheitspakete für mehr Beweglichkeit

Seit vier Jahren bietet BewegungsDesign in der Hansestraße den Kundinnen und Kunden ein kompaktes Gesundheitspaket mit individuell abgestimmten Therapiemöglichkeiten an. Dazu zählen Physiotherapie, Gesundheitsprävention – mit Kursen, Athletiktraining sowie Ergonomie und Arbeitsplatz-Alltagsanalysen.

Im Mai 2021 wurde das Paket um Lauf-/ Ganganalyse und Technikcoaching erweitert. Damit sprechen die Inhaber ein breites Patientenspektrum fast jeden Alters an und können Alltagsproblematiken, wie etwa Schmerzen beim Gehen oder Treppensteigen, Probleme beim Joggen und Laufen beheben.

Aber auch Menschen mit neurologischen Erkrankungen, die besser und sicherer gehen wollen, werden bei BewegungsDesign mit einer individuellen, funktionellen Diagnostik, die den ganzen Körper umfasst und nicht nur die symptomatische Stelle, unterstützt. Dazu bieten sie stets gut umsetzbare Lösungsmöglichkeiten an.

Die enge Zusammenarbeit mit ansässigen Fachärzten und Netzwerkpartnern stellt eine wichtige Säule der Arbeit dar.

BEWEGUNGSDESIGN

Tel. 0451/ 58 95 95 99
Hansestr. 34, 23558 Lübeck
www.bewegungsdesign-luebeck.de
info@bewegungsdesign-luebeck.de

Gesundes Sehen

Sehanalyse statt Sehtest – mit moderner Technik sorgt Colibri für Durchblick

Das Berufsbild des Augenoptikers ist im Wandel. Während es bei Fehlsichtigkeit früher üblich war, einen einfachen Sehtest zu machen und passende Gläser beziehungsweise Kontaktlinsen zu bestellen, so fließen heute deutlich mehr Daten in die Fertigung der perfekten Sehhilfe ein.

„Mit unserer ‚Seh-Bar‘ verfügen wir über die modernste Technik, die uns Aufschluss über die Augen-gesundheit gibt“, sagt Wolfgang Reckzeh, Inhaber des

renommierten Lübecker Fachgeschäfts Colibri, das jüngst sein 30-jähriges Bestehen feierte.

Dank eines „Rodenstock DNEye-Scanners“ können die Augenspezialisten von Colibri, darunter drei Meister, eine detaillierte Sehanalyse durchführen. Dabei werden neben der Stärke noch weitere Messungen durchgeführt. Unter anderem der Graue Star, der Augeninnendruck, das Sehen bei Dämmerung, sowie eine etwaige Winkelfehlsichtigkeit, besser bekannt als

„Schielen“, geprüft. „Bei Auffälligkeiten verweisen wir Kunden an einen Augenarzt“, so Wolfgang Reckzeh.

Die gewonnenen Daten fließen im Anschluss in die Erstellung hochpräziser, biometrischer Brillengläser ein, welche schärfste Sicht für jede Blickrichtung garantieren. pa

COLIBRI

Wahmstraße 29
23552 Lübeck
Tel. 0451/ 776 55
info@colibri.de
www.colibri.de



Colibri-Inhaber Wolfgang Reckzeh macht mit Kundin Annette Beck eine Sehanalyse.

Foto: Philipp Alsen

„Jahresrückblick“ von Gildhorn Haarsysteme

Ein Jahr Gildhorn Haarsysteme in Selmsdorf: Die Lübecker Nachrichten sprechen mit Melanie Gildhorn, Friseurmeisterin und geprüfte Fachkraft für Zweithaar (HWK), über den Erfolg an ihrem neuen Standort

Ein Umzug an einen neuen Standort inmitten der Pandemie – im ersten Moment klingt das nach möglichen Schwierigkeiten. Doch Friseurmeisterin Melanie Gildhorn hat dabei an die besonderen Bedürfnisse



Friseurmeisterin und geprüfte Fachkraft für Zweithaar Melanie Gildhorn. Foto: Gildhorn

se vieler ihrer Kunden gedacht. Und diese danken es ihr, wie sie erklärt.

LN: Sie sind in einer schwierigen Zeit, bedingt durch die Corona-Pandemie, mit Ihrem Unternehmen Gildhorn Haarsysteme im Dezember 2020 in der Ringstraße gestartet. Was war die größte Herausforderung?

Melanie Gildhorn: Die größte Herausforderung lag mit Sicherheit darin, unseren neuen Standort bekannt zu machen, da wir uns ja nicht in einer unmittelbaren Auflage befinden. Heute nach über einem Jahr haben wir aufgrund der positiven Kundenresonanz bezüglich der Diskretion die Bestätigung, dass die Wahl unseres Standortes die beste Entscheidung war.

Wie ist die Resonanz Ihrer Kunden nach einem Jahr?

Die enorme Nachfrage im Bereich Perücken und Haarsysteme hat uns selbst überrascht. Und wir sind begeistert, dass uns in den letzten Monaten so viele Kunden besucht haben und wir sehr vielen Menschen ein vollkommen neues und positives Lebensgefühl vermitteln konnten. Allein das ist für uns die Bestätigung, dass es richtig war, diesen für uns neuen Weg zu gehen.

Was sind die häufigsten Wünsche und Bedürfnisse Ihrer Kunden im Bereich Zweithaar?

Es sind im Prinzip vier Punkte: Der Wunsch nach einer individuellen und sehr professionellen Beratung, dazu eine große Auswahl im Bereich Zweithaar, außerdem eine diskrete Atmosphäre in separaten Räumlichkeiten sowie eine unkomplizierte und einfache Abrechnung mit den jeweiligen Krankenkassen.

Wie läuft das genaue Prozedere ab, wenn ein Kunde mit Ihnen in Kontakt tritt?

Im ersten Schritt erläutert uns die interessierte Kundin in einem kostenlosen Beratungstermin ihren persönlichen Wunsch. Danach gehen wir mit ihr alle Möglich-

keiten im Bereich Haarerersatz detailliert durch und präsentieren verschiedene Variationen. Und das stets nur mit ihr, ohne weitere Kunden in unseren Räumlichkeiten. Also stets diskret und vertrauensvoll. Schließlich erfolgt die Bestellung des Haarsystems oder der Perücke. Das individuelle Anpassen an die Kopfform und die komplette Abrechnung und Administration mit der Krankenkasse sind für uns dabei selbstverständlich.

Und was sind Ihre wichtigsten Ziele für das neue Jahr 2022?

Als ganz besonderes Dankeschön an unsere Kunden planen wir in diesem Jahr einige spezielle Benefiz-Aktionen. Das sind für uns echte Herzensprojekte. Ganz besonders wichtig ist uns dabei eine Unterstützung der Deutschen Krebshilfe.

GILDHORN HAARSYSTEME

Ringstraße 3
23923 Selmsdorf
Tel. 038823/ 55 67 19
www.gildhorn-haarsysteme.de



Die neuen Perücken-Modelle 2022. Foto: Fotowerker-Ganzer&Berg GbR

#We care for you

„Mit dem Haarprogramm erleichtern wir Krebspatientinnen ihren Weg durch die Therapie. Für uns eine Herzensangelegenheit!“
Maik & Melanie Gildhorn - Selmsdorf

Vorteile von frischen Kräutern

Sie geben nicht nur Geschmack, sondern halten auch viele gute Inhaltsstoffe bereit: Frische Kräuter. Man sollte sie möglichst häufig wohldosiert zu frischer Kost verzehren.

Petersilie, Kresse, Dill und Co. – Kräuter sind mehr als ein Gewürz oder ein Topping auf einer Mahlzeit. Sie sind für sich genommen sehr gesund. „Kräuter punkten mit sekundären Pflanzenstoffen sowie Vitaminen und Mineralstoffen“, sagt Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Sekundäre Pflanzenstoffe können im Körper antibakteriell und entzündungshemmend oder sogar blutdrucksenkend wirken. Nicht zuletzt tun die in Kräutern enthaltenen ätherischen Öle, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen, dem Organismus gut. „Wenn etwa Basilikum oder Thymian extrem duften, deutet dies auf einen hohen Anteil von ätherischen Ölen hin“, sagt Daniela Krehl von der Verbraucherzentrale Bayern.

Die ätherischen Öle können je nach Kräuterart beispielsweise appetitanregend und

beruhigend wirken. Oder Blähungen vorbeugen.

Das sind die sieben gängigsten Kräuter und womit sie punkten:

- **Petersilie:** Enthält neben den Vitaminen C und K auch Mineralstoffe wie Eisen sowie Beta-Karotin. Diesen Pflanzenfarbstoff wandelt der Körper in Vitamin A um. Er wirkt laut Restemeyer antioxidativ und regt einige Funktionen des Immunsystems an.
- **Koriander:** In Koriander stecken ätherische Öle, die laut DGE appetitanregend sind und gegen Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen und Magen-Darm-Krämpfe helfen. Auch Vitamin C steckt drin.
- **Basilikum:** Beinhaltet neben Beta-Karotin auch Magnesium und Eisen. Basilikum wirkt appetitanregend, entwässernd und blutdrucksenkend. Es hat den Ruf, bei Verdauungsbeschwerden zu helfen.

- **Liebstöckel:** Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C sowie Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen und Kalium sind hier drin. Die Kräuterart regt den Appetit an und soll der DGE zufolge auch harntreibend sein.

- **Salbei:** Die darin enthaltenen Gerbstoffe sind verdauungsfördernd und blähungslindernd. Sie können zudem schweißhemmend sein. Salbei wirkt darüber hinaus antibakteriell sowie entzündungshemmend.

- **Dill:** Beta-Karotin, aber auch Vitamin C, Kalzium und Kalium stecken in Dill. Das Gewürzkräutchen hilft laut DGE als Mittel bei Blähungen. Es unterstützt zudem die Regeneration der Zellen im Körper.

- **Thymian:** Enthält Eisen und Kalzium. Weil Thymian antiviral und schleimlösend wirkt, wird das Kraut vielfach bei Husten und Halskratzen als Tee getrunken.



Kräuter wie Basilikum, Salbei, Dill und Thymian enthalten für den menschlichen Organismus wichtige Vitamine.

Foto: nurofina, marcin jucha - stock.adobe.com

So bleiben gekaufte Kräuter frisch

Kräuter sind hochempfindlich. Daher sollten sie nach dem Kauf möglichst schnell verzehrt werden. „Damit sie noch einige Tage frisch bleiben, kann man Kräuter schneiden, sie in ein feuchtes Tuch wickeln und in den Kühlschrank legen“, sagt Daniela Krehl. Eine Alternative: Die Kräuter leicht befeuchtet in einen durchlöcherichten Plastikbeutel ebenfalls im Kühlschrank lagern.

Wer das Grünkraut länger als ein paar Tage aufbewahren will, kann es trocknen oder einfrieren. So kann man Kräuterzweige bündelweise in kleinen Portionen wie an einer Wäscheleine aufhängen. „Zum Trocknen eignen sich allerdings längst nicht alle Kräuter“, so Krehl. Bei Kresse oder Schnittlauch zum Beispiel funktioniert es nicht.

Beim Einfrieren die Kräuter vorher waschen und klein schneiden. Sie kommen mit ein paar Tropfen Wasser in Eiswürfelfschalen und dann ins Gefrierfach. Die Kräuterwürfel werden dann nicht aufgetaut zu Eintöpfen oder Fleischgerichten hinzugefügt.



Oregano



Basilikum



Salbei



Thymian

Damit Neujahrsvorsätze gelingen

Wenn das Gewicht, das Rauchen, schulischer oder beruflicher Stress oder die fehlende Motivation zum Sport nicht nur den Körper belastet, sondern auch die Seele darunter leidet, können Interessierte den Hypnosetherapeuten Richard Petersen anrufen. „Welche Vorsätze die Menschen auch haben, ich kann sie unterstützen, bevor es zu spät ist und ihre Ziele wieder in weiter Ferne erscheinen. Alles, was mit gutem Willen nicht so recht klappen will, kann ihr Unterbewusstsein erreichen“, sagt Petersen.

Hypnose soll dabei helfen ein nachhaltig verändertes Essverhalten zu entwickeln und wieder Motivation und Freude an sportlicher Bewegung zu finden. Außerdem unterstützt die Maßnahme Prüfungsgänger zu lösen sowie einem Burn-out vorzubeugen oder gar zu überwinden. Auch soll Hypno-



Richard Petersen, Hypnosetherapeut. Fotos: TeamDaf - stock.adobe.com, hfr

se dabei helfen sich der Sucht nach Nikotin zu widersetzen – schnell und ohne Entzugserscheinungen oder Gewichtszunahme.

„Wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist, lasse man keine Ausrede mehr gelten“, so der Therapeut.

PRAXIS FÜR KLINISCHE HYPNOSE

Richard Petersen
Fleischhauerstraße 21-23,
235552 Lübeck
Tel. 0451/ 58 36 17 37
www.richard-petersen.de

Wer Schwierigkeiten hat, mit dem Rauchen aufzuhören, dem rät Richard Petersen, das Problem mit sanfter Hypnose und der Unterstützung des Unterbewusstseins anzugehen.



Für den ausgebildeten Pflegeassistenten Ziad Shikh ist die professionelle Seniorenbegleitung eine Herzensangelegenheit. Foto: hfr

Liebevolle Seniorenbegleitung

Die professionelle Seniorenbetreuung ist eine Herzensangelegenheit für Ziad Shikh. Er ist ausgebildeter Pflegeassistent und unterstützt im Haushalt, Garten oder Alltag tatkräftig und geduldig – bei Bedarf auch am Wochenende, nachts sowie als Urlaubsvertretung oder Reisebegleitung. Auch als Freizeitbegleiter, der Gesellschaft leistet, Spiele spielt oder Spaziergänge und kulturelle Ausflüge unternimmt, ist der vielseitige Seniorenbetreuer mit Empathie dabei. Bei Arztbesuchen ist er eine große Stütze.

Gerade bei eingeschränkter Mobilität ist es eine Herausforderung, das Zuhause zu verlassen. Ziad Shikh sorgt für Sicherheit und Teilnahme am Leben.

Auch demenzen Menschen steht Shikh geduldig zur Seite. So können Angehörige wieder etwas Zeit für sich gewinnen und wissen das betreute Familienmitglied gut aufgehoben. Ziad Shikh verfügt über langjährige Erfahrung in der Betreuung und über eine Kennzulassung für den Bereich § 45b SGB XI. Er kann den Entlastungsbeitrag direkt bei der jeweiligen Pflegekasse abrechnen. Auch die Kostenübernahme für die Hilfe im Haushalt über das Lübecker Sozialamt ist möglich, da Shikh als Qualifizierter gelistet ist.

HERZLICHE SENIORENBETREUUNG

Travemünder Allee 30b, 23568 Lübeck
Tel. 0451/ 37 02 02 77
info@herzliche-betreuung.de

Osteopathie in der Nebenhofstraße

Natürlich untersuche ich zunächst den Ort der körperlichen Beschwerden, den mir die Patientinnen und Patienten nennen. Doch in vielen Fällen sind auch weitere Funktionsstörungen im Körper entscheidend“, erklärt die Heilpraktikerin und Osteopathin Vera Schnackenberg. „Diese müssen aber auf den ersten Blick gar nichts mit der genannten Beeinträchtigung zu tun haben.“ Durch die Untersuchung erhalte sie ein umfassendes Bild, um ihre osteopathischen Behandlungen individuell gestalten zu können.

Für ihre freiberufliche Tätigkeit nutzt die 30-Jährige Räumlichkeiten in der Physiotherapiepraxis Berger & Pautzke in der Nebenhofstraße 7 in Lübeck.

Vera Schnackenberg arbeitet rein manuell und bietet so Behandlungsmöglichkeiten für unter-

schiedlichste Beschwerden an. Dies können beispielsweise Rücken-, Gelenk- oder Kopfschmerzen sein – aber auch Schwindel oder organische Probleme wie Obstipationen oder Menstruationsbeschwerden therapiert die erfahrene Heilpraktikerin und Osteopathin.

OSTEOPATHIE VERA SCHNACKENBERG

Nebenhofstraße 7, 23558 Lübeck
Tel. 0451/ 858 08
info@osteopathie-schnackenberg.de
www.osteopathie-schnackenberg.de



Vera Schnackenberg, Heilpraktikerin und Osteopathin. Foto: hfr



Gesundheitsforum

im CITTI-PARK Lübeck



Unser Service Online-Vorträge

Aufgrund der aktuellen Corona-Vorsichtsmaßnahmen haben wir das Programm des Gesundheitsforums bis auf Weiteres ausschließlich auf Online-Vorträge. Im Anschluss des Vortrages bieten wir Ihnen die Möglichkeit Ihre Fragen live an die Referenten über die Chatfunktion zu stellen. Die Vorträge sind weiterhin kostenfrei.

Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Sollten Sie Fragen zum Zugang haben, stehen wir Ihnen telefonisch oder per E-Mail gern zur Verfügung.

Anmeldung und Auskunft

☎ 0451 500-10742

Mo. 9 – 15 Uhr

Di. bis Fr. 9 – 12 Uhr

✉ gesundheitsforum-luebeck@uksh.de

www.uksh.de/gesundheitsforum



Gesundheitsforum Mediathek

Besuchen Sie uns auch online! In unserer Mediathek finden Sie ausgewählte Vorträge aus unserem Repertoire. Unter anderem gibt es hier Beiträge zu den Themen **Medizin, Gesundheit und Prävention**. Schauen Sie sich gern um!
Alle Beiträge finden Sie unter: www.uksh.de/mediathek

Programm

Februar 2022

Datum Zeit	Thema Referent	
Mo. 7. 18 – 19 Uhr	Immuntherapie bei Blasen- oder Nierenkrebs Dr. Julian Peter Struck Klinik für Urologie	
Di. 8. 18 – 19 Uhr	Was macht Vorhofflimmern so gefährlich? Wie schütze ich mich? PD Dr. Christian-Hendrik Heeger Medizinische Klinik II	
Do. 10. 18 – 19 Uhr	Möglichkeiten der rekonstruktiven Brustchirurgie Dr. Philipp Alexander Bergmann Klinik für Plastische Chirurgie	
Do. 17. 18 – 19 Uhr	Rätsel Psychose – Erscheinungsbilder und Behandlung Prof. Dr. Robert Göder Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Zentrum für Integrative Psychiatrie ZIP	
Mo. 21. 18 – 19 Uhr	Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht + Co. Angela Pallaschke PIZ Patienteninformationszentrum	
Mi. 23. 18 – 19 Uhr	Essstörungen – Erkennen und bewältigen PD Dr. Jan Philipp Klein Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Zentrum für Integrative Psychiatrie ZIP	
Mo. 28. 18 – 19 Uhr	Verschleiß in der Schulter – Symptome und Behandlung Dr. Dominik Vogt Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie	

Programm

März 2022

Datum Zeit	Thema Referent	
Di. 1. 18 – 19 Uhr	Adipositaschirurgie – Mein Weg in ein leichteres Leben Dr. Andrea Schenk Klinik für Chirurgie	
Mi. 2. 18 – 19 Uhr	Darmkrebs – Anzeichen erkennen Prof. Dr. Martha Kirstein - Medizinische Klinik I Dr. Jan Nolde - Klinik für Chirurgie	
Do. 8. 18 – 20 Uhr	FBREK – Das neue Zentrum für familiären Brust- und Eierstockkrebs stellt sich vor Prof. Dr. Achim Rody, PD Dr. Maggie Banys-Paluchowski, Dr. Nana Bündgen, Dr. Isabell Grande-Nagel Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe	
Do. 10. 18 – 19 Uhr	Nieren- und Harnleitersteine – Behandeln und vorbeugen Dr. Riccarda Wießmeyer Klinik für Urologie	
Mi. 16. 18 – 19 Uhr	Hernienchirurgie – OP mit kleinen Schnitten Dr. Ralf Bouchard Klinik für Chirurgie	

Wissen schafft Gesundheit

IHREN RÜCKENSCHMERZEN AUF DER SPUR! 4D Wirbelsäulenvermessung

Mit unserem einzigartigen Konzept bieten wir Ihnen nach gründlichster und modernster Diagnostik eine individuelle auf Ihr Beschwerdebild abgestimmte Behandlung. Anhand eines „virtuellen Gipsabdrucks“ des Rückens lassen sich der räumliche Verlauf der Wirbelsäule und die Stellung des Beckens rekonstruieren. Dies erreichen wir mit unserer 4D Wirbelsäulenvermessung. Hier handelt es sich um ein berührungsloses Messverfahren. Die Messung dauert nur wenige Sekunden und liefert uns dabei Informationen über die gesamte Körperstatik und Haltung, wie z.B. Wirbelsäulenkrümmung, Wirbelkörperrotation, Beckenstellung und sogar muskuläre Dysbalancen. Anschauliche Grafiken ermöglichen es, den Patienten verständlich und ausführlich über die Ausgangssituation und die Therapiemöglichkeiten zu informieren.

URSACHEN ERGRÜNDEN UND NICHT NUR SYMPTOME BEHANDELN! Osteopathie

Die Besonderheit der orthopädischen Osteopathie besteht darin, dass sie mit einem anderen Ansatz nicht nur den Bewegungsapparat betrachtet, sondern auch die funktionellen Zusammenhänge von Organen, Gefäß- und Nervensystem. Osteopathie ist eine Therapie zur Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken, Muskeln, Bindegewebe (Faszien) und inneren Organen. Im Gegensatz zu der häufig nur die Symptome behandelnden Schulmedizin, ist es das Ziel der Osteopathie, die Zusammenhänge zwischen der wirklichen Ursache Ihrer Beschwerden zu sehen und zu behandeln.

SCHEINBAR UNERKLÄRLICHE SCHMERZEN URSÄCHLICH BEHANDELN Chiropraktik

Besonders im Bereich der Wirbelsäule können Gelenke etwa infolge eines Unfalls oder auch nur einer „falschen“ Bewegung blockieren und zu Bewegungseinschränkungen, Muskelverspannungen, Fehlhaltungen und Schmerzen führen. Zudem können Blockierungen organische Störungen z. B. in Herz, Magen oder Darm und durch ihre Auswirkungen auf das Nervensystem sehr unterschiedliche Beschwerden auslösen. Diese bestehen mitunter jahrelang, ohne dass die Ursache des Leidens in der Wirbelsäule vermutet wird. Mit Chiropraktik lösen wir diese Blockaden und der Körper kann wieder in ein Gleichgewicht zurück finden.

WIR BEHANDELN DIE AUSLÖSER, „TRIGGER“ DIREKT Trigger Stoßwellen Therapie

Unsere spezielle osteopathische Trigger Stoßwellen Therapie bietet neue Möglichkeiten bei der Behandlung von Schmerzen des Muskel- und Skelettsystems. Trigger sind dauerhaft verkürzte und verdickte Fasergebiete innerhalb eines Muskels, meist als harte Knoten und Stränge tastbar. Sie können die Hauptursache von Schmerzen sein – meist im Bereich des Nackens, der Schulter, des Rückens und der Extremitäten. Sie führen zu sogenannten Übertragungsphänomenen wie Schmerzen, Kribbeln, Taubheitsgefühlen und Muskelverkrampfungen. Selbst innere Organe können durch vegetative Fehlregulationen gestört werden.

WER SAGT, DASS MIGRÄNE UNHEILBAR SEI? Atlasbehandlung

Die Blockierungen oder Fehlstellungen des ersten und zweiten Halswirbels beeinträchtigen den ganzen Körper und können zu vielfältigen nervalen und vegetativen Fehlfunktionen führen. Der erste und zweite Halswirbelkörper, Atlas und Axis, bilden gemeinsam mit der Schädelbasis unsere Kopfgelenke auf denen der Kopf frei beweglich sein sollte. Häufig liegt hier die Ursache für Kopfschmerzen und Migräne. Mit unserer gezielten Atlasbehandlung haben wir eine perfekte Therapieform, die da Wirkung zeigt, wo andere bisher unter Umständen versagen.

NARBENSCHMERZEN UND SCHMERZEN DURCH NARBEN ScaRemedy®

Bauchnabel, Dammschnitt, Kaiserschnitt ... wir alle haben Narben! Narbengewebe führt zu Bewegungseinschränkungen und vielfältigen Dysfunktionen, Missempfindungen, Narbenschmerzen oder Schmerzen an anderer Stelle durch Narben. Wer hat sich schon die Frage gestellt, ob der Bauchnabel eine Narbe ist? Man deshalb vielleicht Verdauungsprobleme hat oder gar unter Skoliose leidet? ScaRemedy® ist die erste strukturelle von Herrn Bornemann entwickelte und patentierte Therapiemethode, die auf der Erkenntnis beruht, dass Narben aus medizinischer Sicht alles andere als harmlos sind, da sie vielfältige Störungen im Organismus verursachen können.

FUSSSCHMERZEN UND FALSCHER HALTUNGSMUSTER Podo Orthesiologie und 4D PodoScan

Mit der Podo Orthesiologie und dem 4D Podoscan haben wir einen Therapieansatz über die Füße, den ganzen Körper bis zum Kiefergelenk zu stimulieren. Damit lösen wir Verspannungen und aktivieren die Beweglichkeit des gesamten Körpers. Die Beweglichkeit des Fußes wird wieder hergestellt und verhindert den Rückfall in alte Bewegungs- und Haltungsmuster die zu vielfältigen Störungen führen.

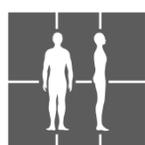
WENN ALLERGIEN NERVEN Allergie-Eliminations-Technik

Allergien belasten das Immunsystem und das vegetative Nervensystem. Die Allergie-Eliminations-Technik ist eine neue Kombinationstherapie, bei der wir das Wissen aus der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ und die effektive Energiebehandlung mit Softlaser verbinden. Dabei wird die überschießende Immunantwort auf körperfremde Stoffe per Laserakupunktur ausgeglichen. Unsere Allergiebehandlung hat den Vorteil, dass mehrere Allergene gleichzeitig behandelt werden.

WIR MÖCHTEN DAS SIE SICH WIEDER FIT UND VITAL FÜHLEN gesund und aktiv Stoffwechselprogramm

Sie möchten Ihr Wunschgewicht erreichen oder Ihren gesundheitlichen Zustand verbessern? Wir helfen Ihnen mit dem gesund und aktiv Stoffwechselprogramm, das seit über 15 Jahren tausenden Menschen mehr Gesundheit und Wohlbefinden bringt. Anhand eines einzigartigen Analyseverfahrens (72 Blutwerte) ermitteln wir Ihr ganz persönliches Stoffwechselprofil und genau die Nahrungsmittel, die optimal dazu passen. Auch Bluthochdruck, Sodbrennen, Gelenksbeschwerden, Migräne, Schlaflosigkeit oder Allergien können damit sehr zielführend behandelt werden. Das Ergebnis: ein individueller Ernährungsplan, von dem Sie ein Leben lang profitieren.

Wir sind anders.



ZENTRUM FÜR
INTEGRATIVE MEDIZIN BORNEMANN

Schmerztherapie / Osteopathie / Chiropraktik / Triggerstosswellen / Naturheilverfahren

Schmerztherapie – Osteopathie – Chiropraktik – Trigger Stoßwellen Therapie – Atlastherapie – Kinderosteopathie – Stoffwechselprogramm – Infusionstherapie – Allergiebehandlung – Elastografie – 4D Wirbelsäulenvermessung

MOLTKEPLATZ 2 / 23566 LÜBECK / TEL.: 0451 79 80 99
www.zfim-bornemann.de / www.scaremedy.de

