


# GESUNDHEIT

DAS MAGAZIN für ein aktives Leben

Lübecker Nachrichten  Anzeigen-Sonderveröffentlichung | Freitag, 3. Juni 2022

[www.LN-Online.de](http://www.LN-Online.de)

## Glücksgefühle

Neben ausreichender Bewegung, Sport und einer ausgewogenen Ernährung ist die innere Einstellung des Menschen der zentrale Schlüssel zum Wohlbefinden.

SEITE 3

## Ab zum Check-up

Kostenlose Vorsorgeuntersuchungen beim Hausarzt werden noch viel zu selten genutzt. Wer ab welchem Alter zu welcher Vorsorgeuntersuchung gehen sollte.

SEITE 7

## Weg ist das Ziel

Spaziergehen ist ein echter Gute-Laune-Booster – vor allem dann, wenn die ausgewählte Strecke an schönen Aussichten und beeindruckenden Orten entlangführt.

SEITE 13

## Vorsicht, Zecken

Die von Zecken übertragene Viruserkrankung „Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) kann nicht mit Medikamenten geheilt werden – aber man kann sich vorsorglich impfen lassen.

SEITE 13



# Arbeitshandschuhe schützen vor Hautreizungen sowie Stich- und Schnittverletzungen

TÜV-Verband gibt wertvolle Tipps zur Auswahl geeigneter Handschuhe und zu den Schutzfunktionen unterschiedlicher Modelle – Handschuhe senken auch das Übertragungsrisiko von Parasiten

**J**äten, pflanzen, schneiden: Im Frühling gibt es einiges zu tun im Garten. Dabei versenken viele Gärtner:innen ihre Hände gerne in der feuchten Erde. Aber Dornen, Splitter oder hautreizendes Unkraut können das Herumwühlen im Gemüsegarten zu einem schmerzhaften Unterfangen machen.

„In der Gartenerde können Gefahren lauern wie Glasscherben, Dornen oder Holzsplitter. Ein weiteres Risiko sind Insektenstiche und Parasiten, die mit dem Kot von Hunden, Katzen oder Wildtieren in den Garten getragen

werden“, sagt André Siegl, Experte für Arbeits- und Gesundheitsschutz beim TÜV-Verband. So könnten mit Katzenkot die Erreger der Toxoplasmose oder über Speichel, Kot und Urin von infizierten Nagetieren Hantaviren übertragen werden. Siegl: „Handschuhe schützen vor Dreck, Nässe, oberflächlichen Verletzungen und Infektionen. Bei der Gartenarbeit gehören Handschuhe deshalb zur Pflichtausrüstung.“

## Die Qual der Wahl

Der TÜV-Verband erklärt, welche Handschuhe sich be-

sonders für die Gartenarbeit eignen und welche Schutzeigenschaften Arbeitshandschuhe erfüllen sollten.

Im beruflichen Umfeld gehören Arbeitshandschuhe nach den europäischen Normen DIN EN 420 und EN 388 zur Persönlichen Schutzausrüstung (PSA). Die Arbeitsschutzverordnung sieht vor, dass immer dann Handschuhe getragen werden müssen-

wenn mit scharfkantigen oder spitzen Gegenständen, mit rauen Materialien, Gefahrenstoffen, Chemikalien, Biostoffen oder auch Wasser hantiert wird.

## Welche Arbeit steht an?

Auf ausreichenden Schutz ihrer Hände und Finger sollten aber auch Gärtner:innen und Heimwerker:innen achten. Die konkrete Wahl des Handschuhs hängt von der Gartenarbeit ab, die verrichtet werden soll.

„Für die Aussaat eignen sich fingerlose Handschuhe, für den Rosenbeschnitt brauchen Gärtner:innen robuste Handschuhe mit langen Stulpen und für den Umgang mit Gartengeräten oder schwerem Holz bieten sich doppelt beschichtete Handschuhe mit viel Griffsicherheit an“, sagt Siegl.

„Für die meisten Gartenarbeiten sind sogenannte Montagehandschuhe eine gute Wahl.“ Sie entsprechen der Schutzklasse 2 der Norm DIN EN 388 und sind besonders abriebfest, durchstecksicher und reißfest. Weil sie aus Latexschaumstoff, Lycra oder Nylon gefertigt sind, sind sie dünn, elastisch und griffig.

Allerdings sind Montagehandschuhe in der Regel

nicht flüssigkeitsdicht und daher nicht für den Umgang mit Gartenchemikalien wie etwa Unkrautvernichtungsmitteln oder Düngemitteln geeignet. Hier sollten intakte Gummihandschuhe angezogen werden.

Besonderen Komfort bieten Gartenhandschuhe aus atmungsaktiven Stoffen, zum Beispiel Baumwolle oder Bambus. Im Sommer halten sie die Hände kühl und im Winter warm. Gärtner:innen, die auf digitale Helfer nicht verzichten wollen, setzen auf Handschuhe mit Touchscreen-freundlichen Fingerspitzen. Die Handschuhe müssen nicht ausgezogen werden, um im Pflanzen-Wiki nachzuschlagen, die eigenen Gartenerfolge zu posten oder das Mittagessen zu bestellen.

## Der Handschuh fürs Grobe

Für den Umgang mit dornigem Gewächs, mit Draht oder scharfen Werkzeugen ist höherer Schutz erforderlich. Hier bieten sich Lederhandschuhe an. „Lederhandschuhe sind sehr widerstandsfähig gegenüber Abrieb, Schnitten und Rissen“, erklärt Siegl. „Insbesondere Ziegenleder hat ein hohes Verhältnis von Stärke zu Gewicht. Die Handschuhe sind sehr haltbar und trotzdem weich und flexibel.“

## Normen und Piktogramme

Gartenhandschuhe, die der europäischen Norm EN 388 entsprechen, bieten Schutz vor Quetschungen, Schürfwunden, Schnitten und Ein-

stichen. Die TÜV-Unternehmen prüfen und zertifizieren Schutzhandschuhe gegen mechanische Risiken. Ob ein Handschuh diese Schutzfunktion erfüllt, kann an dem GS-Zeichen oder bei Arbeitshandschuhen an dem offiziellen Piktogramm erkannt werden. Das Piktogramm auf so einem Handschuh oder der Verpackung zeigt einen Hammer in einem Schild, darüber steht die europäische Norm und darunter eine vierstellige Zahl. Die Ziffern stehen für die Kriterien Abrieb, Schnitte, Risse und Durchstiche, die Zahlen von 1 bis 5 geben an, wie ausgeprägt die jeweilige Schutzfunktion bei dem konkreten Modell ist. Je höher die Ziffer, desto besser ist das Prüfergebnis und desto höher der Schutz: 1 ist der schlechteste, 5 der beste Wert ist. Eine 0 gibt an, dass die Prüfung nicht bestanden wurde, ein X steht dafür, dass eine Prüfung nicht erfolgt ist.

Viele Arbeitshandschuhe enthalten Phthalat-Weichmacher oder polyzyklische, aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK). In zu hohen Mengen können die Stoffe gesundheitsgefährdend sein. Verbraucher:innen sollten daher beim Kauf auf die Norm EN 420 achten. Entsprechen Handschuhe dieser Norm, wurden Mindeststandards hinsichtlich der verwendeten Materialien und Verarbeitung eingehalten.

**WEITERE INFORMATIONEN**  
unter [www.tuev-verband.de/produkte](http://www.tuev-verband.de/produkte)



Manche Arbeiten können den Hände schwer zu schaffen machen. Damit sie bestmöglich geschützt werden, ist die Wahl des richtigen Handschuhs besonders wichtig. Oft greift man im Alltag zur billigen Lösung – und liegt damit verkehrt. Foto: Boesch/stock.adobe

## Die „sprechende Medizin“ direkt am Kellensee

Seit 31 Jahren ist die Curtius Klinik in Bad Malente spezialisiert auf Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**W**as einst als „Hotel am Kellensee“ bekannt war, wurde im Jahr 1991 die Curtius Klinik. Die Klinik ist heute eine zertifizierte Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie mit 126 Betten in der akutmedizinischen Versorgung und 50 Betten in der Rehabilitation.

Die Curtius Klinik steht in der Tradition der internistischen Psychosomatik der Lübecker Schule, begründet vom Namensgeber Prof. Dr. Friedrich Curtius und seinem Schüler Prof. Dr. Hubertus Feiereis. Beide waren hervorragende Internisten, die psychosoziale Aspekte zunehmend in ihr ärztliches Han-

deln einbezogen und eine praxisorientierte Schule gründeten. Außerdem bietet das 2016 gegründete Medizinische Versorgungszentrum (MVZ) der Curtius Klinik die ambulante Versorgung von Patienten aus der Region.

Schwerpunktmäßig wird dort nach einem tiefenpsychologisch fundierten, integrativen Konzept in der Patientenbehandlung gearbeitet – stets orientiert an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Dazu leisten alle Berufsgruppen wie Ärzte, Psychologen, Pflegekräfte, Physiotherapeuten, Musiktherapeuten, Körperpsychotherapeuten, Ergothera-

peuten und Ernährungstherapeuten in einem multiprofessionellen Team ihren Beitrag. Daneben kommen auch systemische und verhaltenstherapeutische Verfahren zur Anwendung. Es werden Patienten mit unter anderem Depression, Burn-out, Essstörungen, Traumafolgestörungen, Angsterkrankungen, Zwangs- oder Schmerzstörungen behandelt.

Das Behandlungsteam verfügt über hohe Fachkompetenz und langjährige Erfahrung auf dem Gebiet der stationären Psychotherapie. Zudem bieten das wohnlich-familiäre Ambiente der Klinik sowie ihre Lage mitten in



Die Curtius Klinik liegt idyllisch am Kellensee inmitten der Holsteinischen Schweiz.

Foto: Curtius Klinik

der Holsteinischen Schweiz optimale Voraussetzungen für die Behandlung von Menschen in einer seelischen Krise.

Die Mitarbeitenden in der Curtius Klinik leben in einer offenen und wertschätzenden Unternehmenskultur.

2016 und 2020 wurde die Klinik im Kreis Ostholstein mit dem Preis des „familienfreundlichen Unternehmens“ ausgezeichnet. Regelmäßige interne und externe Supervisionen sowie klinikinterne Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten in

enger Kooperation mit den umliegenden Weiterbildungsinstituten sorgen für motiviertes und kompetentes Personal.

**CURTIVS KLINIK**  
Neue Kampstraße 2, 23714 Malente  
Tel. 04523/ 407-741, [www.curtius-klinik.de](http://www.curtius-klinik.de)

### 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](http://www.curtius-klinik.de)



### IMPRESSUM

Sonderveröffentlichung der Abteilung Media-Vermarktung  
Leitung Media-Vermarktung: Ingo Höhn, Redaktionsleitung: Sabine Goris  
Layout/Redaktion: Thomas Albrecht, Jessica Ponnath, Kim Carolin Struve, Dana van Ugt  
Titelbild: Robert Kneschke – stock.adobe.com  
Verlag: Lübecker Nachrichten GmbH, Herrenholz 12, 23556 Lübeck  
E-Mail: [Magazine@LN-Luebeck.de](mailto:Magazine@LN-Luebeck.de)  
Druck: Kieler Zeitung GmbH 6 Co., Offsetdruck KG., Radewisch 2, 24145 Kiel

# Studie „Glück“: Elf Prozent der Bundesbürger empfinden sich als sehr glückliche Menschen

Allerdings wissen auch drei von vier Befragten, was ihrem Glück teilweise entgegensteht: die Hektik des Alltags – Andere Menschen empfinden nur einmal pro Woche oder noch seltener Glücksgefühle

Lächeln, mal innehalten und einfach nur den Moment genießen: „Wenn wir glücklich sind, lösen verschiedene Botenstoffe im Gehirn Wohlgefühle aus“, sagt Maik Müller, Experte für Gesundheitsförderung bei der mhplus-Krankenkasse.

Doch im Alltag zahlreicher Menschen kommen diese Glücksgefühle zu kurz. So gaben in einer Umfrage der Krankenkasse nur fünf Prozent der Befragten an, mehrmals pro Tag unerwartete Glücksmomente zu haben. „Der Termindruck verhindert oft, dass wir den Moment bewusst wahrnehmen, weil wir gedanklich

schon den nächsten Schritt gehen“, so Müller.

## Glücklichsein ist nur zum Teil angeboren

Weniger die Umstände, unter denen Menschen leben, sondern vor allem die Alltagshektik ist der Glücksräuber. Sie lässt die schönen Momente häufig erst im Nachhinein erkennen. Doch die gute Nachricht ist: Wir können unser Glücksein beeinflussen. „Es wird zu 50 Prozent von

unseren Genen bestimmt und zu zehn Prozent von den Lebensumständen“, sagt der Gesundheitsexperte. „Die restlichen 40 Prozent des Glückseins haben wir selbst in der Hand.“

## Mehr Achtsamkeit trainieren

Neben Bewegung, Sport und einer ausgewogenen Ernährung ist die innere Einstellung der zentrale Schlüssel zum Wohlbefinden. Unabhängig vom Alter sind 73 Prozent der Bundesbürger der Meinung, dass man wahres Glück nur wahrnehmen kann, wenn man ganz im

Hier und Jetzt lebt.

„Mit Achtsamkeitsübungen trainiert man, den Moment bewusst zu leben und glückliche Momente zu spüren. So verbessert sich auch der Umgang mit Stress und die eigene Widerstandskraft steigt“, erklärt Experte Müller. „Achtsamkeit hilft dem Glück gewissermaßen auf die Sprünge.“

## Achtsamkeit – der Weg zum Glücksein

Die Übergänge zwischen Achtsamkeit und Meditation sind fließend. Die zahlreichen positiven Wirkungen auf die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das Gehirn sind durch internationale Forschung gut belegt. Studien zufolge kann Achtsamkeit unter anderem sogar bei der Behandlung von Angstsymptomen oder Schmerzen helfen.

Wissenschaftler haben festgestellt, dass die Dichte der grauen Gehirnschicht im Hippocampus bereits nach acht Wochen Achtsamkeitstraining messbar zunimmt. In dieser Gehirnstruktur, die für das Gedächtnis sehr wichtig ist, bildet sich die Dichte bei Dauerstress dagegen langsam zurück.

Weitere Veränderungen anderer Hirnareale deuten darauf hin, dass achtsame



Dem Glück auf die Sprünge hilft man, indem man sich auf das Hier und Jetzt besinnt. Foto: deagreerz-stock.adobe.com

Meditation auch die Selbstwahrnehmung positiv beeinflusst.

Doch was geschieht im Körper, wenn man Achtsamkeitsübungen macht? Eine wichtige Rolle kommt dem Vagusnerv zu. Als Zentralnerv des Parasympathikus ist er Teil des Nervensystems, das für die Regeneration und die innere Balance zuständig ist. Wie ein Kabel vernetzt der Vagusnerv Gehirn, Organe und Darm und sorgt für Ruhe und Erholung. Seine Aufgaben sind unter anderem, den Herzschlag zu verlangsamen, Stresshormone herunterzufahren sowie die Verdauung

in Gang zu bringen. Der Vagusnerv ist zudem verantwortlich dafür, dass wir den Atemfluss als eine Art Hebel für unsere Stimmung nutzen können: Atmen wir in Stressmomenten ein paar Mal langsam tief in den Bauch hinein und wieder aus, so versetzen wir den Körper in den Ruhemodus. Und die Körperfunktionen ziehen nach: die Herzfrequenz und der Blutdruck sinken, die Muskeln lockern sich, und ein wohliges Gefühl breitet sich in uns aus.

mhplus/aok/jnp



## Kaffee – besser als sein Ruf

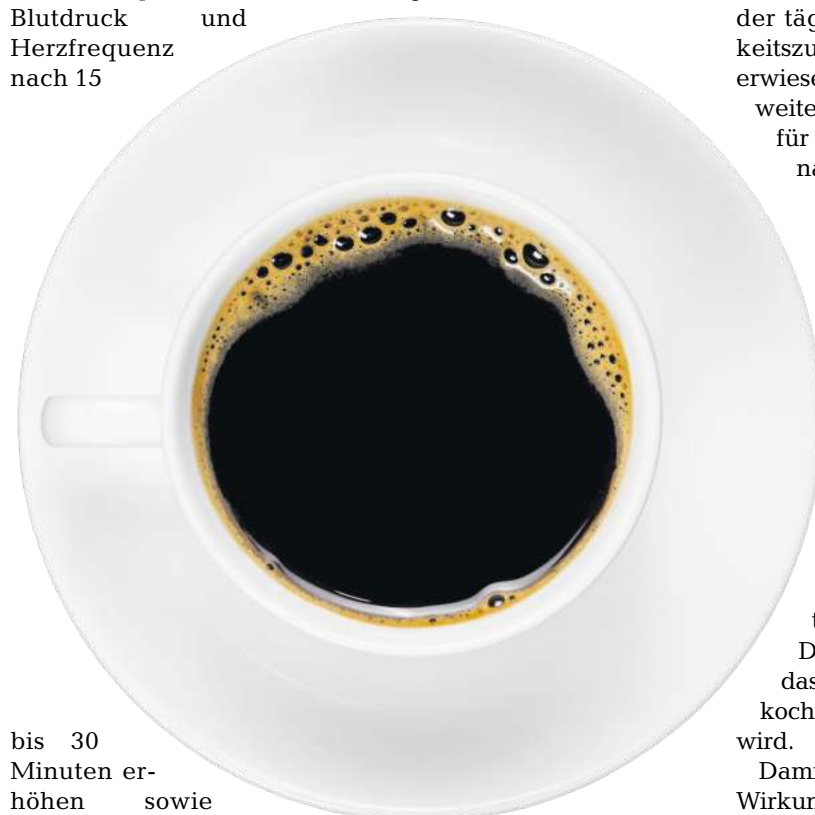
Die gesundheitsfördernde Wirkung des Kultgetränks wird oft unterschätzt – der Wachmacher soll unter anderem das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken

Kaffee zählt zu den Lieblingsgetränken der Bundesbürger. Lockdowns und Homeoffice haben den Verbrauch laut Deutschem Kaffeeverband noch gesteigert. So stieg der Konsum des aromatischen Getränks im ersten Coronajahr auf 168 Liter pro Kopf, das entspricht rund 1000 normalgroßen Tassen.

Der beste Ruf geht Kaffee jedoch nicht voraus. Hartnäckig hält sich das Vorurteil, er schade der Gesundheit. „Zu Unrecht“, sagt Dr. Anja Luci, Ernährungswissenschaftlerin der KKH Kaufmännische Krankenkasse.

Kaffee enthält über 1000 Inhaltsstoffe, darunter Wasser, Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße, Säuren, Vitamine, Mineral- und Aromastoffe. Der wohl bekannteste darunter ist Koffein, ein Alkaloid, das auch in Schwarztee, Kakao und Schokolade vorkommt. „Koffein blockiert den Botenstoff Adenosin im Gehirn, der Müdigkeit auslöst, und wirkt so als Wachmacher“, erklärt Luci. „Es zählt zu den ältesten von Menschen genutzten Stimulanzien, steigert Antrieb und

Konzentration und hellt die Stimmung auf.“ Darüber hinaus regt Koffein das Zentralnervensystem an, kann Blutdruck und Herzfrequenz nach 15



bis 30 Minuten erhöhen sowie Kreislauf und Verdauung anregen.

„Kaffee ist Kult“, so Anja Luci, aber: „Kaffee ist nicht gleich Kaffee. Wer ihn zum Beispiel filtert, nimmt weniger Cafestol und Kaherol

auf, da sie im Filter verbleiben. Beide Stoffe können für erhöhte Cholesterinwerte sorgen.“

Flüssigkeitsräuber. Das wurde inzwischen wissenschaftlich widerlegt. Und so ist Kaffee ein wichtiger Teil der täglichen Flüssigkeitszufuhr. Wissenschaftlich erwiesen sind auch eine Reihe weiterer positiver Effekte für die Gesundheit. Demnach soll Kaffee unter anderem das Risiko für Diabetes Typ 2 und damit auch für Herz-Kreislauf-Krankheiten senken, entzündungshemmend wirken, durch enthaltene Antioxidantien Schädigungen durch freie Radikale reduzieren und somit vor Darm-, Leber- und Gebärmutterhalskrebs schützen. Das gilt vor allem, wenn das Bohnengetränk nicht kochend heiß getrunken wird.

Damit Kaffee seine positive Wirkung entfalten kann, ist ein moderater Konsum entscheidend. „Für gesunde Erwachsene sind bis zu vier Tassen Filterkaffee am Tag okay“, sagt Ernährungsexpertin Luci. kkh

Hartnäckig hält sich das Vorurteil, Kaffee sei ein

Foto: Theeradach sanin/stock-adobe.com



## Tabletten nur im Ausnahmefall zerteilen

Bei Schluckproblemen lieber auf gelartige Alternativen oder Applikationshilfen zurückgreifen

Tabletten sollten nur in Ausnahmefällen zerteilt werden. „Grundsätzlich gilt: Finger weg vom Zerteilen, besser die Tabletten wenn möglich als Ganzes einnehmen! Das Zerbrechen oder Zerteilen von Tabletten hat viele Nachteile“, sagt Prof. Dr. Rolf Daniels. Der Apotheker lehrt Pharmazeutische Technologie an der Universität Tübingen.

Daniels: „Zerteilte Tabletten lassen sich leichter schlucken. Aber die negativen Aspekte überwiegen eindeutig. Durch das Zerteilen wird die Dosierung der Bruchstücke ungenauer, außerdem kann

sich die Wirkung verändern. Unter- und Überdosierungen sind möglich.“ Tabletten dürfen nur geteilt werden, wenn dies im Beipackzettel ausdrücklich ermöglicht wird.

Eine Bruchkerbe ist kein verlässlicher Hinweis, denn es gibt sogenannte „Schmuckkerben“ bei einigen Präparaten, die trotzdem nie geteilt werden dürfen.

Wenn Patienten Probleme haben, bestimmte feste Arzneiformen wie Tabletten oder Kapseln zu schlucken, hilft die Einnahme mit gelartigen Alternativen. Darüber hinaus gibt es in Apotheken Applikationshilfen. abda

## 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 es überhaupt bei einem Augenoptiker geben kann“, 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 unter anderem auch der Status des Grauen Stars, der Augeninnendruck, die Abbildungs-

leistung bei Dämmerung oder eine etwaige Winkelfehlsichtigkeit, besser bekannt als „Schielen“, geprüft. „Bei Auffälligkeiten verweisen wir Kunden sofort an einen Augenarzt“, sagt Wolfgang Reckzeh.

Die gewonnenen Daten fließen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen, wie Hobbys oder Gewohnheiten, in die Erstellung hochpräziser, biometrischer Gleitsichtgläser ein, die schärfste Sicht für jeden Winkel garantieren. Wie der Name „Colibri“ – Contactlinse und Brille – es bereits aussagt, ist man in der Wahnstraße auch auf hochwertige Kontaktlinsen aller Couleur spezialisiert – von Tagesüber Monats- bis hin zu Speziallinsen. pa

### COLIBRI

Contactlinse und Brille GmbH  
Wahnstraße 29, 23552 Lübeck  
Tel. 0451/ 776 55, www.colibri.de



Beim Grillen sollte man unbedingt darauf achten, das Fleisch erst dann vom Feuer zu nehmen, wenn es gut durchgegart ist.

Foto: AOK/hfr

## Salmonellen: beim Grillen steigt das Infektionsrisiko

Mehr als 1900 Magen-Darm-Infektionen in Schleswig-Holstein – AOK NordWest warnt vor Salmonellen- und Campylobacter-Infektionen

**B**auchschmerzen, Fieber und Durchfall nach der Grillparty: In Schleswig-Holstein steigt aktuell wieder die Gefahr, an einer Magen-Darm-Infektion zu erkranken. Die können vor allem durch das Verarbeiten von rohem Geflügelfleisch entstehen.

Über 1900 Erkrankungen an Salmonellose und Campylobacter-Enteritiden wurden im vergangenen Jahr in Schleswig-Holstein gemeldet. Das teilte die AOK NordWest auf Basis aktueller Zahlen des Robert-Koch-Instituts (RKI) in Berlin mit. Beide Keime sind typische Krankheitserreger, die sich hauptsächlich in Fleisch und Produkten aus rohen Eiern

befinden. Sie können beim Menschen teils heftige Durchfallerkrankungen, Fieber und Erbrechen auslösen. „Mit den steigenden Temperaturen wird wieder vermehrt gegrillt. Damit der Grillgenuss nicht krank macht, sollte das Grillgut stets gut durchgegart sein und wichtige Hygieneregeln beim Umgang mit Lebensmitteln beachtet werden“, erklärt AOK-Vorstandschef Tom Ackermann.

Die Anzahl der Infektionen mit Salmonellen und Campylobacter ist in Schleswig-Holstein im Jahr 2021 im Vergleich zum Vorjahr wieder leicht angestiegen. Dennoch liegen die Zahlen deutlich unter dem Niveau

vor der Pandemie im Jahr 2019. In 2021 wurden insgesamt 183 Infektionen mit Salmonellen (2020: 135 Fälle) und 1735 Campylobacter-Infektionen (2020: 1709 Fälle) gemeldet. Vor der Pandemie im Jahr 2019 waren es noch 350 Salmonellenerkrankungen und 2292 Campylobacter-Infektionen.

„Die wieder steigenden Zahlen zeigen, dass Vorsicht geboten ist“, sagt Tom Ackermann. Denn Salmonellen und Campylobacter gehören zu den häufigsten Erregern bakterieller Durchfallerkrankungen und unterliegen der Meldepflicht.

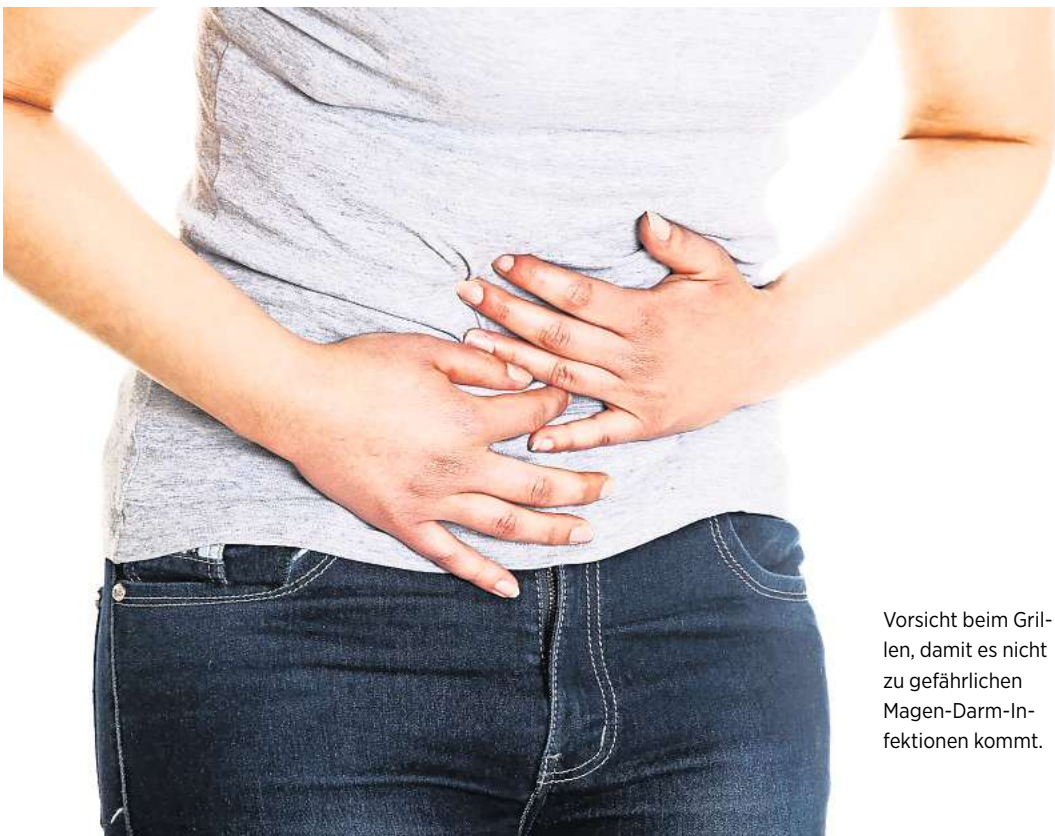
Besonders in den Sommer-

monaten ist ein deutlicher Anstieg festzustellen. Häufig erfolgt die Übertragung über Geflügelfleisch, das nicht vollständig durchgebraten wurde. Um eine Infektion zu verhindern, ist Hygiene sehr wichtig. Dazu gehören: die Hände gründlich waschen und Würzmarinaden oder Verpackungen keinesfalls mit anderen Lebensmitteln in Kontakt bringen.

Da Campylobacter auch im Kühlschrank und auf gefrorenen Produkten überleben können, sollte das Tautwasser von zuvor gefrorenen Lebensmitteln sofort weggeschonnen werden. Schneidebretter, Teller oder Messer sind nach dem Kontakt mit rohem Fleisch gründlich zu reinigen und erst dann wieder für die Zubereitung anderer Speisen zu nutzen.

Eine Erkrankung beginnt in der Regel mit Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen. Kurz darauf folgen meist heftige Bauchschmerzen und -krämpfe, Übelkeit sowie Durchfälle. Diese Durchfälle können sehr wässrig oder sogar blutig sein.

In der Regel dauert eine Campylobacter-Erkrankung bis zu einer Woche. Normalerweise verläuft sie ohne große Komplikationen und die Beschwerden klingen von selbst ab. Viele Campylobacter-Infektionen verlaufen auch ganz ohne Krankheitszeichen. Als Komplikation können in Ausnahmefällen rheumatische Gelenkentzündungen oder Hirnhautentzündungen auftreten. AOK



Vorsicht beim Grillen, damit es nicht zu gefährlichen Magen-Darm-Infektionen kommt.



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

### Sonnenschutz für Ihre Augen

#### Für einen Sommer zum Strahlen:

Bei uns erhalten Sie Sonnenbrillengläser mit klassischem UV-Schutz, Super-Entspiegelung und Härting bis 30. Juni 2022 ab günstigen 89,- Euro / Paar\*.

\* bis sph. +/-6.00 dpt. | cyl. 2.00 dpt. und in den Standard-Tönungen braun, grau oder grün (75% / 85%).

ab 89 €  
/ Paar\*

**Brillenstudio**  
Über Augenblicke hinaus.

Ziegelstr. 35a | 23556 Lübeck  
Telefon: 04 51 - 45 55 8  
[www.brillen-studio24.de](http://www.brillen-studio24.de)

405561401\_011022

**JOHANNITER**

## Individuell leben im Alter!

Neue Pläne für's Frühjahr? Bewirb Dich doch bei uns als Pflegefachkraft in unserem umfangreich sanierten Quellenhof! Wir freuen uns!

Seniorenwohnsitz Quellenhof  
Buntkuhweg 20 - 26 · 23558 Lübeck  
Telefon 0451 89946-01  
[info-quellenhof@jose.johanniter.de](mailto:info-quellenhof@jose.johanniter.de)



405768301\_011022

# Viel Neues bei Schmelzer Hörsysteme

Neue Hörsystem-Aktionen, neue Umweltschutz-Aktion, Neueröffnung – im Juni hat der Spezialist für gutes Hören ein volles Programm

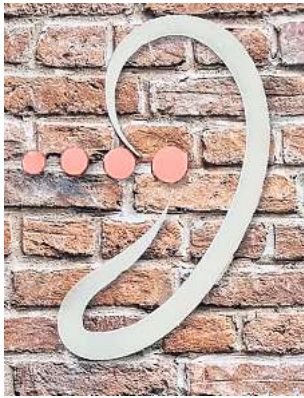
Als regionales Familienunternehmen will Schmelzer Hörsysteme alle seine Kunden zufriedenzustellen. Deshalb ist es Christoph und Felix Schmelzer wichtig, eine große Produktvielfalt und verschiedene Preis- und Leistungsstufen anzubieten.

Ab Juni gibt es eine Aktion, bei der die Kunden die Möglichkeit haben, auf Wunsch verschiedene Modelle und auch Preis- und Leistungsstufen auszuprobieren. „Bisher ist auch das topmoderne Nulltarif-Hörsystem sehr gut bei unseren Kunden angekommen. Viele haben es schon getestet und konnten sich von dem Können des kleinen Hörsystems überzeugen“, sagt Christoph Schmelzer. „Unser neues Nulltarif-Hörsystem hat deutlich an Leistung zugelegt und übertrifft die Anforderungen der Krankenkassen deutlich“, sagt Felix Schmelzer.

Ob nahezu unsichtbare Im-Ohr-Hörsysteme, leistungsstarke Miniatur-Klangwunder oder intelligente Hörsysteme mit Akku-Technologie: Der Kunde entscheidet, was zu ihm passt und die geschul-

ten Mitarbeiter von Schmelzer helfen ihm dabei, das herauszufinden.

Ein Thema, das zur Abwechslung mal nichts mit Hörsystemen zu tun hat, ist: Schmelzer goes green. Das ist eine Aktion, die dem Familienunternehmen am Herzen liegt. „Wir versuchen im



Arbeitsalltag mit klimafreundlichen Umstellungen –, papierlosen Büros, Elektrofahrzeugen, LED Lampen, kapsellosen Kaffee und einiges mehr – an die Umwelt zu denken“, erklärt Christoph Schmelzer.

Mit den „Bee friendly“ Bienensaat-Tüten trägt das Unternehmen außerdem etwas dazu bei, bienenfreund-

licher zu werden und der Umwelt etwas Gutes zu tun. „Zudem wollen wir im Sommer bei unserer Hörtour 'Unsere Heimat – unser Norden' für jeden Hörtest einen Euro an den Bienengarten in Ahrensburg spenden“, erklärt Felix Schmelzer.

„Des Weiteren freuen wir uns sehr, dass wir am 31. Mai ein weiteres Fachgeschäft im schönen Ratzeburg eröffnen konnten“, sagen die Brüder. Nunmehr können an 13 Standorten, fünf davon in der Region, Termine zur Höranalyse vereinbart werden. Dabei werden die Kunden von einem fachkundigen Team individuell beraten.

## SCHMELZER HÖRSYSTEME GMBH

Lübecker Innenstadt, Holstenstraße 9  
Tel. 0451/ 61 30 58 23  
Stockelsdorf, Ahrensböcker Straße 34-36, Tel. 0451/ 88 05 15 95  
Travemünde, Vorderreihe 8-9  
Tel. 04502/ 88 69 900  
Schlutup, Mecklenburger Straße 67  
Tel. 0451/ 45 05 63 20  
Ratzeburg, Schrankenstraße 9  
Tel. 04541/ 859 02 22  
Weitere Informationen auf [www.schmelzer-hoersysteme.de](http://www.schmelzer-hoersysteme.de)



Haben sich für den Juni einiges vorgenommen: die Firmenchefs Christoph (li.) und Felix Schmelzer

Foto: hfr

## FÜR JEDES OHR DAS PASSENDE HÖRSYSTEM

Familienunternehmen bietet abwechslungsreiche Produktpalette mit starkem Nulltarif-Hörsystem an.

Es sind Vergleichswochen bei Schmelzer Hörsysteme. Testen und vergleichen Sie verschiedene Hörsysteme und verschiedene Preis- und Leistungsstufen. Unser neues Nulltarif-Hörsystem ist dank seiner Ex-Hörer Technologie deutlich kleiner und hat auch noch an Leistung zugelegt, die den Anforderungen der Krankenkassen deutlich übertrifft.

Aber auch Hörsysteme mit Akkutechnik, fast unsichtbare Im-Ohr Hörsysteme oder moderne Bluetooth-Technologie, bei Schmelzer Hörsysteme ist für jeden was dabei! Und das Beste ist, Sie können einfach kostenlos und unverbindlich testen!

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin zur Höranalyse und lassen Sie sich von unseren Mitarbeitern individuell, auf Ihre Bedürfnisse, beraten!

Festbetrags-Hörsystem zum Nulltarif



UNITRON  
Shine Rev + Ric

- 12 Kanäle
- 2 Hörsituationen

Hörsysteme der Komfort Klasse



z. B.: PHONAK  
Paradise Audéo 50

z. B.: PHONAK  
Virto P-50 312<sup>1</sup>

- 16 (64) Kanäle
- 4 Hörsituationen
- Akku Technologie möglich

Hörsysteme der Premium Klasse



z. B.: OPTIMUS HEARING  
Excellence 360° V8 und  
Excellence In Ear<sup>1</sup>

- 20 (64) Kanäle
- 7 Hörsituationen
- Akku Technologie möglich

**JETZT ANMELDEN!**  
HÖRSYSTEME VERGLEICHEN  
UND 50 EURO GUTSCHEIN\*\*  
ERHALTEN!

**SCHMELZER**...  
HÖRSYSTEME

**ZUR TERMINVERGABE:**  
Travemünde • Schlutup • Lübeck • Stockelsdorf



04102 - 987 86 33



[schmelzer-hoersysteme.de](http://schmelzer-hoersysteme.de)



**DIE SCHMELZER GARANTIE**

- 4 Jahre Garantie
- 3 Jahre 50% Verlustschutz
- Bestpreis-Garantie

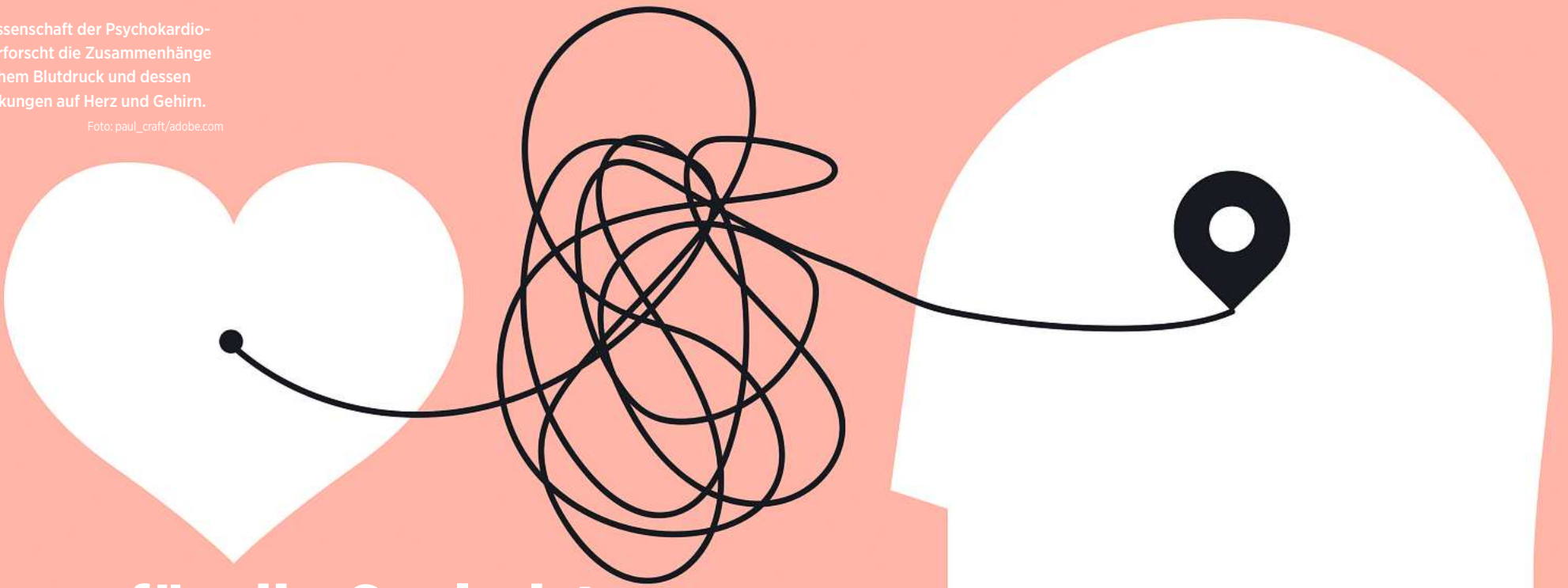
\* Beim Kauf eines Hörgerätes erhalten Sie die Schmelzer Garantie. Diese beinhaltet vier Jahre Garantie, auf OPTIMUS HEARING Hörsysteme 5 Jahre Garantie und auf Im-Ohr-Hörsysteme 2 Jahre Garantie, sowie drei Jahre 50% Verlustschutz für alle Hörsysteme. Das heißt, dass Sie bei Verlust eines Hörgerätes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

\*\* Anmeldefrist ist bis zum 30. Juni 2022 und das Angebot dann gültig bis zum 31.10.2022. Bei Kaufabschluss erhalten Sie einen Gutschein in Höhe von 50 Euro, den Sie einlösen können.

Schmelzer Hörsysteme in Lübeck GmbH, Schmelzer Hörsysteme in Travemünde GmbH / Schlutup und Schmelzer Hörsysteme in Stockelsdorf GmbH, werben gemeinschaftlich.

Die Wissenschaft der Psychokardiologie erforscht die Zusammenhänge von hohem Blutdruck und dessen Auswirkungen auf Herz und Gehirn.

Foto: paul\_craft/adobe.com



## Stress für die Seele ist eine Strapaze fürs Herz

Die Deutsche Herzstiftung informiert über den Zusammenhang zwischen Herzkrankheiten und seelischen Belastungen sowie über Hilfsangebote für Betroffene

**S**tress und seelische Belastungen erhöhen den Blutdruck und langfristig auch das Risiko, eine Herzerkrankung zu bekommen. Umgekehrt können Herzerkrankungen die Seele stark belasten. Seit einigen Jahren widmet sich die Psychokardiologie verstärkt diesem Zusammenhang und bietet unterstützende Therapien und Gespräche für Herzpatienten an.

„Das Erleben einer schweren organischen Herzkrankheit führt bei Betroffenen fast immer zu Todesängsten, auch wenn sie nicht immer bewusst wahrgenommen werden“, erläutert Prof. Dr. Christoph Herrmann-Lingen vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsmedizin

Göttingen in der Fachzeitschrift „HERZ heute“.

### Wie Stress Herz und Gefäße belastet

Stress hat unmittelbaren Einfluss auf das vegetative Nervensystem: Herz und Atmung beschleunigen sich, die Muskeln werden stärker durchblutet, wir werden aufmerksamer und reizbarer. Für unsere Vorfahren war das überlebenswichtig, denn bei Gefahr mussten sie kämpfen oder fliehen.

Auch heute ermöglicht uns diese Körperreaktion, in Gefahrensituationen schnell zu reagieren und die maximale Körperkraft einzusetzen. Der heutige Stress ist allerdings – anders als früher – nur selten mit Muskelaktivität verbunden und hält häufig länger an – mit gesundheitlichen Folgen: „Eine Aktivierung von Herz und Kreislauf ohne

Muskelaktivität lässt den Blutdruck steigen“, sagt Herrmann-Lingen. „Geschieht das über einen längeren Zeitraum, gewöhnt sich der Organismus an die zu hohen Werte. Eine Hochdruck-erkrankung entwickelt sich.“ Auch die Blutgefäße verengen sich und verstopfen leichter, weil sich die Blutgerinnung bei Stress verändert. Fehlen die Erholungsphasen, belasten all diese Faktoren das Herz: „Langfristig können sich die Herzkranzgefäße stark verengen, es kann zu Schäden am Herzmuskel, Herzrhythmusstörungen bis hin zum Herzinfarkt oder Herzversagen kommen“, sagt der Mediziner.

Allerdings sind nicht alle Menschen gleich anfällig für Stress. Genetische Faktoren sowie Erfahrungen in der Kindheit entscheiden mit, wie stressanfällig wir später

im Erwachsenenalter sind. Manche Menschen empfinden bereits den Gedanken oder die Erinnerung an eine emotional belastende Situation als Stress. Die Körperreaktionen sind dann die gleichen wie bei „echtem“ Stress, obwohl eine unmittelbare Gefahrensituation fehlt.

### Teufelskreis aus Angst und Herzbeschwerden

Oft erleben Betroffene bei Angst und Stress funktionelle Herzbeschwerden wie Herzrasen oder Herzstolpern, obwohl das Herz (noch) gesund ist. Eine rein körpermedizinische Behandlung bleibt dann erfolglos. Das verunsichert Betroffene und schränkt sie in ihrem Alltag ein. „Einige Patienten beobachten Puls, Blutdruck sowie Herzbeschwerden besonders genau und meiden positive Aktivitäten wie Sport, aus der –

eigentlich unbegründeten – Sorge vor einem Herzinfarkt“, berichtet Prof. Christoph Herrmann-Lingen. Auch eine tatsächlich bestehende Herzkrankheit kann die Psyche stark belasten. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn die Therapie mit zusätzlichen Belastungen einhergeht, zum Beispiel mit Schockabgaben eines implantierten Defibrillators oder häufigen Krankenhausaufenthalten. „In der Folge können sich dann Ängste und weitere psychische Probleme entwickeln, die wiederum das Herz belasten. Nicht selten kommt es dann zu einem Teufelskreis aus Herzkrankheit und psychischen Problemen.“

### Hilfsangebote der Psychokardiologie

Um diesen Teufelskreis gar nicht erst entstehen zu lassen,

arbeiten viele kardiologische Akutkliniken inzwischen eng mit psychosomatischen Diensten zusammen. Sie bieten den Patienten schon während des Krankenhausaufenthaltes unterstützende Gespräche sowie Hilfe bei der weiteren Therapieplanung an. So ist es hilfreich, zusätzlich zur medizinischen Behandlung Informationsveranstaltungen sowie Kurse zur Stressbewältigung zu besuchen. Auch Gespräche mit anderen Betroffenen können nützlich sein. Nicht zuletzt hilft oft ein konsequentes körperliches Trainingsprogramm, wieder Vertrauen in Herz und Körper zu fassen.

Weitere Infos zu den Hilfsangeboten und einen Patienten-Erfahrungsbericht bietet der Expertenbeitrag „Hilfe für das Herz – und für die Seele“ von Prof. Herrmann-Lingen in HERZ heute 1/2020.

## Herausforderungen besser meistern

Mit Introvision die Leichtigkeit des Seins wiederfinden

**D**er Alltag bietet oft viele Herausforderungen, mit deren Umgang sich viele schwer tun. Chronische Schmerzen, das über einem schwebende Damoklesschwert Herzinfarkt,

Schlaganfall oder andere Erkrankungen, Sorgen um Nahestehende, Trauer um Verstorbene – was kann man tun, um diesen belastenden Herausforderungen gelassener zu begegnen?

Achtsamkeit zum Erlangen von Gelassenheit wird oft empfohlen. Doch wie setzt man sie um, damit sie zu einem passt, schließlich ist nicht jeder ein Yoga- oder Meditationstyp?

Introvision ist ein pragmatischer und alltagsnaher psychologischer Ansatz mit Elementen der Achtsamkeit. Ihre Wirksamkeit wurde in vielen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Petra Spille Herzensangelegenheit: Menschen in schwierigen Lebensphasen unterstützen, damit sie etwas Leichtigkeit in ihrem Alltag leben können. Sie bietet einführende und vertiefende Veranstaltungen sowie Einzelberatungen an.

### PETRA SPILLE

Forstweg 3, 23714 Malente  
Infos und Termine unter  
[www.petraspille-introvision.de](http://www.petraspille-introvision.de) oder  
telefonisch unter 04523/ 18 47



Petra Spille hilft in schwierigen Lebensphasen.

Foto: hfr

## Leben ohne Rückenschmerzen

Origene-Therapie für eine nachhaltige Regeneration der Wirbelsäule

**I**mmer wieder höre ich von Rückenschmerzpatienten, dass sie zwar voller Hoffnung, doch auch skeptisch an diese Rückentherapie herangehen“, sagt die Heilpraktikerin und Rückentherapeuten Tasja Hack aus Lübeck. „Solche Menschen haben häufig über mehrere Jahre schon vieles erfolglos ausprobiert. Oft ändert sich diese Einstellung bereits nach der ersten Therapiesitzung.“

Die Rede ist von der niederländischen Origene-Therapie. Das Herzstück dieser Methode bildet ein spezielles Behandlungsgerät, das die Muskulatur stärkt und gleichzeitig die Statik reguliert. „Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfälle entstehen oftmals durch ein langjährigen Beckenschiefstand“, erläutert Tasja Hack. „Ist dieser Schiefstand wieder ausge-



Heilpraktikerin und Rückentherapeuten Tasja Hack sorgt für ein Leben ohne Rückenschmerzen.

Foto: bilderberg.tv / thomas berg

glichen, kann sich die Wirbelsäule nachhaltig regenerieren.“

Wer sich für diese Therapie interessiert, kann sich bei Tasja Hack ausführlich beraten lassen. Bis zum 12. Juni gibt es außerdem einen

15 Euro-Gutschein auf die erste Behandlung für LN-Leser.

### TASJA HACK

Heilpraktikerin, Meesenring 1, 23566 Lübeck  
Tel. 0451/ 30 49 54 62  
[www.heilpraktikerin-hack.de](http://www.heilpraktikerin-hack.de)



Prof. Martin Stieve ist seit 22 Jahren Facharzt. In seiner Bad Schwartauer HNO-Privatpraxis legt er einen Schwerpunkt auf das Thema Ohren und Schwerhörigkeit.

Fotos: pa



Anhand eines Modells zeigt Prof. Martin Stieve, dass die Hörschnecke der Teil des Innenohres ist, in dem akustische Signale in Nervenimpulse umgewandelt werden.

## Neue Erkenntnisse der Schwerhörigkeit

Lästige Ohrgeräusche resultieren in aller Regel aus schlechtem Hören – Sie mindern oft die Lebensqualität der Betroffenen erheblich – Prof. Martin Stieve bezieht die aktuelle Forschung in Diagnostik und Therapie mit ein

Ohrgeräusche sind nicht nur lästig, sie können auch die Lebensqualität der betroffenen Menschen ganz erheblich vermindern. In vielen Fällen entsteht das Piepen, Rasseln oder Rauschen im Ohr aus einer unbemerkten Schwerhörigkeit heraus. Denn wenn die Sinneszellen des Innenohres nachlassen und nicht mehr richtig „liefern“, erhöht das Gehirn einfach deren Empfindlichkeit.

„Es ist eigentlich paradox: Obwohl man weniger hört, werden die Ohrgeräusche dann auf einmal verstärkt wahrgenommen. Individuell auf die Hörschwelle angepasste Hörgeräte können dabei helfen, diese Geräusche zu vermindern – auch wenn gar keine so gravierende Schwerhörigkeit vorliegt“, setzt Prof. Martin Stieve auseinander.

Der Mediziner gilt als Experte auf seinem Fachgebiet

und war unter anderem in leitender Funktion am Hörzentrum Hannover tätig. In seiner Bad Schwartauer HNO-Privatpraxis legt er seit mittlerweile zehn Jahren einen Schwerpunkt auf das Thema Ohren und Schwerhörigkeit.

Laut Prof. Martin Stieve sollten die Betroffenen möglichst frühzeitig mit einer Hörgeräteversorgung beginnen. „Wer schon über Jahre hinweg schlecht ge-

hört hat, muss das Hören erstmal wieder komplett neu lernen. Die plötzlich wieder wahrgenommenen Geräusche, etwa im Straßenverkehr, werden zunächst als störend empfunden. Das Gehirn muss neu lernen, Geräusche zu filtern. Je später dieser Prozess eingeleitet wird, desto schwieriger wird es“, sagt der erfahrene Mediziner.

Und noch ein weiterer wichtiger Grund spricht laut

Prof. Stieve dafür, sich frühzeitig mit den Möglichkeiten eines Hörgeräts auseinanderzusetzen. „Passives Hören ist eine Art Gehirntuning. Wenn ein Sinneskanal nicht mehr vorhanden ist, dann verarmt das Gehirn. Man könnte also sagen: Besseres Hören beugt einer Demenz vor“, erläutert der Mediziner.

Ab einem bestimmten Grad der Schwerhörigkeit kommen allerdings nur

noch implantierbare Hörgeräte in Frage. „Der Eingriff ist auch im hohen Alter möglich und gibt den Patienten ein gutes Stück Lebensqualität zurück“, erläutert Prof. Stieve.

pa

**HNO PRIVATPRAXIS – PROF. DR. MED. MARTIN STIEVE**

Lübecker Straße 68  
23611 Bad Schwartau  
Tel. 0451/ 45 05 92 85  
www.prof-dr-stieve.de  
www.instagram.com/hnobadswartau/

## Emotionalen Ballast abwerfen und Gesundheit und Glück schaffen

Wenn das Wohlbefinden im Ungleichgewicht ist, kann sich das auf vielfältige Art äußern, weiß Astrid Jahns-Ahrens

Gesundheit bedeutet eine Harmonie zwischen Bewusstsein (Seele), Psyche (Geist) und Körper. Krankheitssymptome hingegen sind Reaktionen, um anzuzeigen, dass die Harmonie des Ganzen gestört ist. Die Symptome können sich auf körperlicher Ebene zeigen oder seelisch-geistig, zum Beispiel durch eine Zeit der Depression oder Unruhe.

Wirklich krank wird man, wenn man innere Wachstumsimpulse unterdrückt, sich trotz der Symptome zur Arbeit schleppt und das tut, was andere von einem erwarten. Dann beginnen Betroffene, nicht nur auf körperlicher Ebene zu leiden, sondern auch an Psyche und Seele.

Häufig unterdrücken wir Teile unserer Persönlichkeit, sei es auf Druck der Gesellschaft oder aus gewachsenen Erfahrungen heraus – so zum Beispiel durch unbewusst blockierende Glaubenssätze oder einem Mangel an Selbstannahme und Selbstwert. Beides in frühester Kindheit entstanden.



Astrid Jahns-Ahrens ist systemisch-therapeutische Beraterin.

Foto: hfr

Die erfahrene systemisch-therapeutische Beraterin Astrid Jahns-Ahrens unterstützt ihre Klienten darin, Körper, Geist und Seele wieder in harmonischen Einklang zu bringen, negative Glaubensmuster aufzuspüren und umzuwandeln. Sie werden begleitet, Ängste in Zuversicht zu wandeln, die Perspektive zu wechseln, so-

wie Kraft und Mut zu entwickeln.

Für nähere Informationen über ihr Angebot lädt sie dazu ein, ihre Homepage zu besuchen oder sie persönlich anzurufen.

**ASTRID JAHNS-AHRENS**

Psychologische Beratung und Heilarbeit  
www.jahns-ahrens.de  
Tel. 04528/ 824 98 44

## Regelmäßiger Gesundheits-Check

Gesund lebt es sich leichter – Check-ups geben Sicherheit

Wir tun alles Mögliche, um unsere Gesundheit zu optimieren – zum Beispiel ausgewogene Ernährung, regelmäßiger Sport, Achtsamkeit. Aber wie steht es um den letzten Besuch beim Arzt?

Kostenlose Vorsorgeuntersuchungen werden noch viel zu selten genutzt. Sie können aber unter Umständen Leben retten. Wer ab welchem Alter zu welcher Vorsorgeuntersuchung gehen sollte, erläutert die private Krankenversicherung Debeka.

Werden Krankheiten früh genug erkannt, erhöht das die Chance auf Heilung. Einige Erkrankungen „nisten“ sich schleichend in den Körper ein, werden von den Betroffenen nicht erkannt, weil sie (noch) keine Symptome haben. Daher ist es auf jeden Fall sinnvoll, sich regelmäßig vom Arzt durchchecken zu lassen. Dennoch gehen viel zu wenige Menschen zur Vorsorge. Viele wissen gar nicht, welche Kassenleistungen ihnen überhaupt zusteht.

**Männer und Frauen ab 35**

Gesundheits-Check-up und Hautscreening: Um Nieren- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen,

Diabetes Typ 2 und Krebs frühzeitig zu erkennen, sollte man sich alle drei Jahre durchchecken lassen. Alle zwei Jahre sollte die Haut einem fachärztlichen Screening unterzogen werden, um Hautkrebs vorzubeugen.

**Männer und Frauen ab 50**

Untersuchung des Dick- und Enddarms: Mit einem sogenannten Hämoccult-Test können kleinste Mengen von Blut im Stuhl nachgewiesen werden, die mit dem bloßen Auge nicht sichtbar sind. Der Test wird für Menschen im Alter bis 54 einmal jährlich, ab 55 alle zwei Jahre angeboten. Alternativ können sich Männer für eine Darmspiegelung entscheiden, die alle zehn Jahre bezahlt wird.

**Krebsfrüherkennung für Frauen**

Ein Besuch beim Gynäkologen ist einmal im Jahr ratsam zur Krebsfrüherkennung im Bereich der Gebärmutter und Abtasten der Brust. Frauen ab 50 Jahren werden alle zwei Jahre automatisch zu einer Mammografie eingeladen.

**Krebsfrüherkennung für Männer**

Männer sollten ab 45 jährlich Prostata, Lymphknoten und Genitalien untersuchen lassen. Gerade diese Bereiche sollte man aber auch schon in jungen Jahren regelmäßig selbst abtasten.

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) legt fest, welche medizinischen Leistungen gesetzlich Versicherte ab welchem Alter und in welchen Zeitabständen in Anspruch nehmen können. Allesamt sind gezielte Untersuchungen zur Früherkennung von Krankheiten, die durch eine frühzeitige Behandlung effektiver bekämpft werden können. Daran orientieren sich auch die privaten Krankenkassen.

Wenn man krank ist oder Symptome verspürt, sollte man selbstverständlich immer zum Arzt gehen – unabhängig vom Alter oder einer Selbstdiagnose mit Doktor Google. Dennoch ist es auf jeden Fall sinnvoll, regelmäßig zur Vorsorge zu gehen und den Arzt entscheiden zu lassen, welche Untersuchungen tatsächlich medizinisch notwendig sind.

debeka

# UKSH

Wissen schafft  
Gesundheit



Universitätsklinikum  
Schleswig-Holstein  
Campus Lübeck

Klinik für Rhythmologie

Klinikdirektor:  
Prof. Dr. med. univ. Roland Tilz

Tel. 0451/ 500 - 44511

www.uksh.de/  
rhythmologie-luebeck



Prof. Dr. med. univ. Roland Tilz, Klinikdirektor Rhythmologie. Foto: UKSH

Klinik für Chirurgie

Klinikdirektor:  
Prof. Dr. med. Tobias Keck

Tel. 0451/ 500 - 40101

www.uksh.de/chirurgie-luebeck/



Prof. Dr. med. Tobias Keck, Direktor der Klinik für Chirurgie. Fotos: UKSH, Tobias Keck



Prof. Dr. med. Jens Höppner, Stv. Direktor der Klinik für Chirurgie. Foto: Andre Leisner

## UKSH: innovative Pulsed Field Ablation bei Herzrhythmusstörungen

Prof. Roland Tilz und sein Team behandeln Vorhofflimmern mit neuartiger Pulsed Field Ablations-Technologie

Das Herz schlägt plötzlich unregelmäßig, rast, setzt sogar kurzzeitig aus – es hat seinen gewohnten Takt verloren. Ein Alarmsignal: Rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Vorhofflimmern. Diese häufig vorkommende Form von Herzrhythmusstörungen wird durch elektrische Impulse verursacht, die sich meist im Gewebe des linken Vorhofs bilden.

Bislang verödeten die Operateure das erkrankte Gewebe minimalinvasiv mithilfe sogenannter thermischer Verfahren, nämlich mit Hitze (Hochfrequenzstrom-Ablation) oder Kälte (Kryo-Ablation). Bei diesen Standard-Thermoablationen führt man durch zwei bis drei kleine Schnitte in der Leiste des Patienten einen dünnen, flexiblen Katheter in das Innere des Herzens. Mit der Katheterspitze verödet der Operateur dann das für die Rhythmusstörungen verantwortliche Herzgewebe. So können die störenden Impulse nicht mehr weitergeleitet werden und der Herzschlag normalisiert sich wieder.

Prof. Roland Tilz, Direktor der Klinik für Rhythmologie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus

„Bei der PFA handelt es sich um einen wahren Gamechanger auf dem Gebiet der Katheter-Ablation.“

Prof. Roland Tilz  
Direktor der Klinik für Rhythmologie

Lübeck, setzt seit August 2021 erfolgreich eine technologische Weiterentwicklung auf dem Feld der Verödungstechnologie ein: die innovative nicht-thermische Pulsed Field Ablation (PFA). Derzeit bieten lediglich elf Herzzentren in ganz Deutschland diese Pulsed Field Ablation an – als einzige Einrichtung in Schleswig-Holstein die Klinik für Rhythmologie am UKSH.

Bei der PFA wird erstmals keine Hitze oder Kälte eingesetzt. Stattdessen arbeitet diese Medizintechnologie mit sekundenkurzen, pulsierenden Stromstößen mit 2000 Volt. Dieses Verfahren ver-



Unter anderem mit einem EKG können die Mediziner Herzrhythmusstörungen diagnostizieren. Fotos: Goffkein - stock.adobe.com, Farapulse

ödet präzise nur jene Herzzellen, die die abnormen Herzsignale auslösen. Andere umliegende Gewebe werden geschont.

„Bei der PFA handelt es sich um einen wahren Gamechanger auf dem Gebiet der Katheter-Ablation“, erläutert Prof. Roland Tilz. „Wir benötigen nur noch einen statt zwei bis drei Schnitte in der Leiste, um den Katheter durch die Vene führen zu können. Zudem nimmt die Prozedur nur noch knapp 30

Minuten Zeit in Anspruch.“

Für die 50 bisher auf diese innovative Weise therapierten UKSH-Patienten sei die moderne Pulsed Field Ablation daher deutlich weniger belastend gewesen und zudem noch sicherer als die Ab-

lations-Alternativen bislang schon. Bereits eine Stunde nach der Behandlung konnten die Herzpatienten wieder aufstehen. Jessica Ponnath

## Chirurgische Therapie bei Speiseröhrenkrebs

Exzellente Behandlungsqualität und zukunftsweisende Forschung in der Klinik für Chirurgie

In Industriestaaten hat die Anzahl der Patienten mit Speiseröhrenkrebs in den vergangenen zehn Jahren zugenommen“, sagt Prof. Dr. Jens Höppner. Er ist stellvertretender Direktor der Klinik für Chirurgie am UKSH, Campus Lübeck. Dort ist auch das spezialisierte Speiseröhrenkrebszentrum angesiedelt. Es ist seit über fünf Jahren von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert.

Speiseröhrenkrebs (Ösophaguskarzinom) und dessen Vorstufen werden durch jahrelange Refluxbeschwerden, den Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre, begünstigt. Risikofaktoren, die

zu häufigem Sodbrennen führen können, sind Übergewicht, hoher Alkoholkonsum und Nikotin. Wird Speiseröhrenkrebs rechtzeitig erkannt, kann er durch eine Strahlentherapie und/ oder Chemotherapie kombiniert mit einer anschließenden Operation gut behandelt werden. Die Operation spielt dabei eine Schlüsselrolle.

Die Patienten werden von Spezialisten verschiedener Fachbereiche interdisziplinär behandelt. Dazu zählen Internisten, Onkologen, Anästhesisten, Strahlentherapeuten und Chirurgen.

Um das Karzinom zu behandeln, greifen die Experten

auf sogenannte multimodale Therapieverfahren zurück. Der Tumor wird zunächst mit einer kombinierten Strahlentherapie und/ oder Chemotherapie vorbehandelt, bevor das Team um Prof. Dr. Tobias Keck, Direktor der Klinik für Chirurgie am UKSH in Lübeck, eine zumeist minimalinvasive chirurgische Tumorentfernung vornimmt.

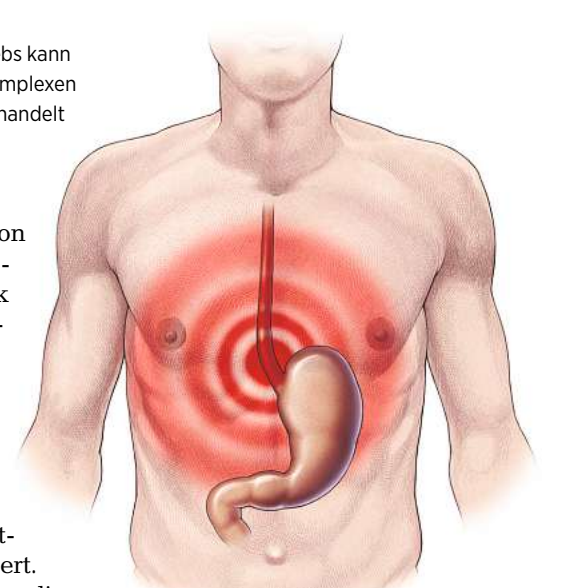
Bei der Operation schafft der Operateur zwei Zugänge im Bauch- und Brustraum des Patienten. Zunächst wird der Tumor in Bauch- und Brusthöhle durch eine langstreckige Entfernung der Speiseröhre und der Lymphknoten entfernt. Dann wird die Speiseröhre durch den umgeformten eigenen Magen (sogenannter Schlauchmagen) ersetzt. Diese komplexe Operation können die Lübecker Chirurgen komplett in Schlüssellochtechnik unter Verwendung des modernen OP-Roboters durchführen.

Auch prophylaktische Operationen zur Verminderung des Säurereflux in die Speiseröhre können mit dem robotischen OP-System durchgeführt werden. Der Chirurg formt dabei eine Refluxbarriere, um künftig den Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre zu verhindern. Dies erfolgt mittels Zwerchfellraffung in Verbindung mit einer

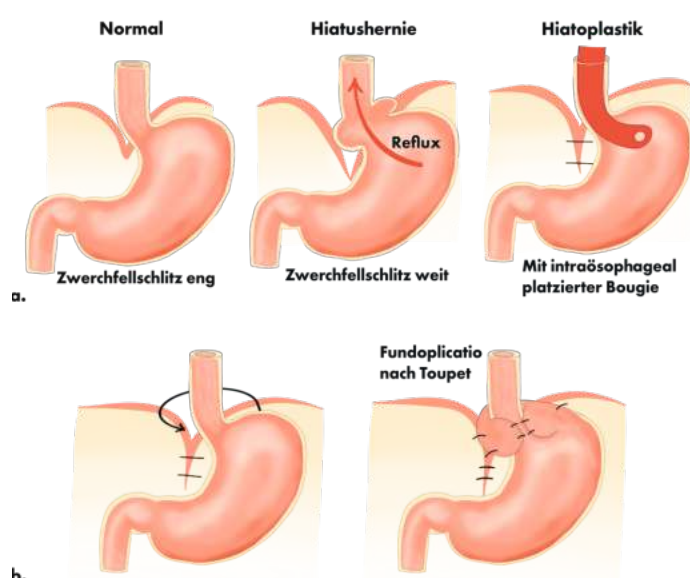
Speiseröhrenkrebs kann mithilfe einer komplexen Therapie gut behandelt werden.

Fundoplikation (Refluxbarriere). „Dank des multimodalen Therapieverfahrens hat sich die Prognose für Ösophagus-Patienten deutlich verbessert. Auch die Komplikationen der Behandlung, insbesondere nach der sehr komplexen Operation, ist in spezialisierten Behandlungszentren wie unserer Lübecker Klinik erheblich zurückgegangen, nicht zuletzt durch den Einsatz minimalinvasiver Techniken“, sagt Prof. Tobias Keck.

Zusätzlich zur Behandlung von Patienten forschen die Universitätsmediziner auch nach neuen zukunftsweisenden Therapiemöglichkeiten. So laufen aktuell deutschlandweite Forschungsprojekte unter der Leitung von Prof. Dr. Jens Höppner. Das heißt zum Beispiel: Renommierte Forscher deutscher Universitätskliniken untersuchen



unter der Studienführung von Prof. Höppner, ob eine alleinige präoperative Chemotherapie bestehend aus vier modernen Medikamenten die Behandlungseffekte weiter verbessern kann oder ob dies besser mittels kombinierter Chemo- und Strahlentherapie gelingt. Die Chemotherapie wird sowohl vor wie auch nach der Operation eines Speiseröhrenkarzinoms gegeben. Das gilt als wirksam und verträglich – doch nun will man messen, inwiefern auf diese Weise auch die langfristige Heilungsraten – also idealerweise ein Nicht-Wiederkommen der Krebserkrankung – gegeben ist. Jessica Ponnath





# Plastische Rekonstruktion mit viel Gefühl

Spezialisten für Hand- und Verbrennungschirurgie, rekonstruktive und ästhetische Chirurgie

Die Klinik für Plastische Chirurgie am UKSH, Campus Lübeck, ist Anlaufstelle für Patienten, die etwa Brandverletzungen erlitten oder bei Unfällen schwere Narben davongetragen haben. Das umfangreiche Behandlungsspektrum des spezialisierten Ärzte- und Pflegeteams um Klinikdirektor Prof. Dr. Peter Mailänder reicht noch viel weiter – es beruht auf einem 4-Säulen-Modell. „Diese vier Säulen sind im Einzelnen die Handchirurgie, die Verbrennungsmedizin, die rekonstruktive Chirurgie und die Ästhetische Chirurgie“, sagt der leitende Oberarzt Dr. med. Felix Stang.



Sich für eine ästhetische Operation zu entscheiden, ist für viele Menschen ein großer Schritt. Meist spielen soziale Faktoren und der Wunsch nach Lebensqualität in die Entscheidung mit hinein. Foto: Syda Productions, Light Impression - stock.adobe.com

## Handchirurgie

In den vergangenen zehn Jahren haben sich die Notfallaufnahmen von Handverletzungen verdreifacht. Die Klinik für Plastische Chirurgie ist der einzige handchirurgische Maximalversorger in Schleswig-Holstein und wurde zertifiziert als Europäisches Handtraumazentrum (FESSH). Es steht eine 24/7 Notfallversorgung bereit. Zudem werden auch geplante Eingriffe vorgenommen, zum Beispiel ambulante Operationen beim Karpaltunnelsyndrom oder Schnappfingern. Umfangreichere Eingriffe an Hand und Fingern sind etwa Nerventransplantationen oder Muskelverlagerungen

nach schweren Unfällen. Den Spezialisten stehen hochmoderne Operationsmikroskope zur Verfügung, die Eingriffe selbst an den feinsten Fingernerven erlauben.

## Verbrennungschirurgie

Unter dem Dach der Klinik für Plastische Chirurgie befindet sich auch das einzige schleswig-holsteinische Verbrennungszentrum mit einer Intensiveinheit für Schwerebrandverletzte. Diese Patienten, aber auch solche mit akuten Verbrühungen, werden dort von der Aufnahme bis zur Verlegung auf die Normalsta-

tion versorgt. Die Intensiveinheit verfügt über einen eigenen Operationsaal mit moderner medizintechnischer Ausstattung sowie über vier Betten in speziell ausgerüsteten Zimmern. Die optimierten Klimabedingungen darin stellen eine gute Heilung (Luftfeuchtigkeit, Temperatur) sicher. Die Betten verfügen über eine Beatmungsmöglichkeit. Zudem ist die gesamte intensivmedizinische Versorgung gewährleistet.

## Rekonstruktive Chirurgie

Ein Schwerpunkt ist die Rekonstruktion peripherer Ner-

ven. Nervenverletzungen können etwa bei schweren Unfällen entstehen. Oft sind Arme, Schultern oder Hände betroffen. Um Nervenverletzungen nach einem Anriss oder einer Durchtrennung versorgen zu können, bedarf es einer Operation. Die Klinik für Plastische Chirurgie verfügt über mikrochirurgische Medizintechnik der neuesten Generation. In das Feld der Rekonstruktiven Chirurgie gehört auch die Rekonstruktive Brustchirurgie. In Kooperation mit dem Brustzentrum (Direktor: Prof. Dr. Achim Rody) werden Patientinnen et-

„  
Unsere Ärztinnen und Ärzte nutzen mikrochirurgische Medizintechnik der neuesten Generation, die Eingriffe selbst an feinsten Nerven ermöglicht.“

Dr. med. Felix Stang  
Leitender Oberarzt

wa nach Brustkrebstherapien oder mit Fehlbildungen im Brustbereich behandelt.

## Ästhetische Chirurgie

„Die Ästhetische Chirurgie umfasst ihrerseits ein weites Behandlungsspektrum“, so Dr. Felix Stang. Ob bei einer Körperstraffung nach massivem Gewichtsverlust oder bei der Korrektur einer Fehlbildung im Kindesalter – meist spielen für die Patienten auch soziale Faktoren und der Erhalt von Lebensqualität eine Rolle. Die Experten der Klinik für Plastische Chirurgie arbeiten mit einer Vielzahl von verschiedenen chirurgischen Kerntechniken und finden für jeden Patienten eine maßgeschneiderte Lösung. jnp

UK  
SH

Wissen schafft  
Gesundheit

Universitätsklinikum  
Schleswig-Holstein  
Campus Lübeck

Klinik für Plastische Chirurgie

Klinikdirektor:  
Prof. Dr. med. Peter Mailänder

Tel. 0451/ 500 - 40500

www.uksh.de/plastische-chirurgie-luebeck



Prof. Dr. med. Peter Mailänder, Direktor der Klinik für Plastische Chirurgie. Foto: UKSH

# Urologie: fünf Jahre roboterassistierte Operationen am UKSH

Der Da Vinci-Operationsroboter hat die urologische Chirurgie revolutioniert

Im Jahr 2017 fuhr der Da Vinci-Operationsroboter an der Klinik für Urologie, Campus Lübeck, erstmals seine vier Arme aus. Seither haben Prof. Axel Merseburger und sein Team rund 500 roboterassistierte urologische Eingriffe mit dem High-tech-System durchgeführt. Die Einführung der Robotik hat die Urologie in den vergangenen Jahren maßgeblich verändert. Für minimalinvasive Operationen an den im Becken liegenden Organen wie etwa Prostata und Blase ist diese moderne Medizintechnologie wie geschaffen.

Ein „Ensemble“ eines Da Vinci-Operationsroboters besteht aus einer Steuerungskonsole für den Operateur sowie vier Roboterarmen, die über kleine Hautschnitte minimalinvasiv in die Bauchhöhle des Patienten eingeführt werden. Der Operateur sitzt vor der Konsole und steuert von dort aus per Handbewegungen und mithilfe von Fußpedalen die Roboterarme. Diese sind an ihrem Ende mit hochauflösenden, winzig kleinen Kameras und Miniatur-Instrumenten versehen. Auf dem Monitor der Konsole kann der Chirurg das Operationsgebiet bis zu 40-fach vergrößert heranzoomen. Erkrank-



Der Operateur steuert die winzig kleinen Präzisionsinstrumente im Becken des Patienten von der Konsole des Da Vinci-Robotersystems aus. Foto: UKSH

te Gewebeschichten und feine Strukturen wie Nerven und Blutgefäße werden präzise dreidimensional dargestellt, so dass die chirurgischen Maßnahmen punktgenau greifen können. Die ärztlichen Bewegungen an der Konsole übersetzt der Roboter in Echtzeit am krankhaften Organ des Patienten.

Die anatomischen Gegebenheiten der Prostata tief im kleinen Becken sind schwierig zu erreichen, daher ist

eine Prostatektomie bei Prostatakrebs sehr anspruchsvoll. Das Da Vinci-System erleichtert das präzise Arbeiten, um drei wichtige Ziele zu erreichen: eine Heilung vom Prostatakrebs, den Erhalt der Harnkontinenz und den Erhalt der Erektionsfähigkeit. „Dank des Robotersystems bleiben bei der Operation die filigranen Nerven und Blutbahnen, die an der Prostata verlaufen, erhalten“, so Prof. Merseburger. Patienten sei-

en nach einer Prostatektomie schneller wieder auf den Beinen und der Blutverlust sowie postoperative Schmerzen seien geringer. „Die Liegedauer verringert sich auf fünf bis sieben Tage, zudem ist der Heilungsprozess aufgrund der geringeren Narbenbildung beschleunigt“, sagt der Spezialist.

Aufgrund der Vorteile, die der Operationsroboter bietet, nehmen Prof. Merseburger und sein Team rund 90 Pro-

zent aller Prostatektomien mit dieser schonenden Medizintechnik vor. Die restlichen zehn Prozent der Patienten mit Prostatakarzinom werden konventionell „offen“ operiert, da bei ihnen aus verschiedenen Gründen keine minimalinvasive Operation möglich ist.

Die Klinik für Urologie ist seit Februar 2022 ein von der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) zertifiziertes Prostatakarzinomzentrum.

Über Prostatakarzinome hinaus nehmen die Experten mit dem Robotersystem auch Nierenteilresektionen bei Nierentumoren vor. Auch bei Rekonstruktionen – wie etwa Nierenbeckenplastiken nach Harnleiterverletzungen – ist diese moderne Medizintechnologie ideal geeignet. jnp

Klinik für Urologie

Klinikdirektor:  
Prof. Dr. med. Axel Merseburger

Tel. 0451/ 500 - 43601

www.uksh.de/urologie-luebeck/



Prof. Dr. med. Axel Merseburger, Klinikdirektor Urologie. Foto: UKSH

„  
Die Liegedauer in der Klinik verringert sich auf fünf bis sieben Tage, zudem ist der Heilungsprozess aufgrund der geringeren Narbenbildung beschleunigt“

Prof. Dr. Axel Merseburger  
Klinikdirektor Urologie.

# Fibromyalgie – „Ich bilde mir den Schmerz doch nicht ein!“

Die interdisziplinäre Schmerzlinik in der Praxisklinik Travemünde begleitet Patienten, deren Muskeln und Glieder dauerhaft schmerzen, zurück in einen lebenswerten Alltag

**A**nhaltende Schmerzen in vielen Bereichen des Körpers quälen Sie bereits seit Monaten, Sie sind sehr erschöpft, leiden unter Schlafstörungen, depressive Verstimmungen rauben Ihnen zudem die Energie, Ihren Alltag wie gewohnt zu meistern? Diese körperlichen und psychischen Symptome können auf das sogenannte Fibromyalgie-Syndrom (kurz FMS) hinweisen, einem dauerhaften Gelenk-Muskel-Schmerz.

## FMS mindert Lebensqualität

Von dieser Erkrankung, die mit anhaltenden Schmerzen in verschiedenen Körperbereichen wie Rücken, Armen und Beinen verbunden ist, sind in Deutschland drei von 100 Menschen, typischerweise im Alter von 40 bis 60 Jahren und meist Frauen, betroffen. Für die Betroffenen ist das Fibromyalgie-Syndrom sehr belastend und geht häufig mit einer starken Reduktion der Lebensqualität einher. Dies bestätigt auch Andrea B. (55 Jahre), seit 15 Jahren FMS-Patientin: „Oft sind morgens die Füße unerreichbar, so dass ich ohne Strümpfe ins Büro gehe.“

## Krankheit oft unerkannt

Trotz der Tatsache, dass das Fibromyalgie-Syndrom recht häufig ist und erwiesenermaßen meist Menschen trifft, die mitten im Leben stehen, ist das Krankheitsbild in der Gesellschaft eher unbekannt. Dies mag an dem Zusammentreffen sehr verschiedener Symptome liegen und die Erkrankung somit für Betroffene und auch Mediziner nur schwer greifbar und damit diagnostizierbar machen. Stefan Rieckhof, Ärztlicher Leiter der Interdisziplinären Schmerzlinik,



Stefan Rieckhof, Ärztlicher Leiter der Interdisziplinären Schmerzlinik, im Gespräch mit einer Patientin.

Foto: Sana Kliniken Lübeck

nären Schmerzlinik, erläutert: „Die Betroffenen kommen zu uns und äußern Schmerzen in Rücken, Muskeln und Gelenken, häufig auch verbunden mit Schwellungen und Bewegungseinschränkungen, es lassen sich aber im Rahmen der Diagnostik keine ursächlichen Schäden oder Entzündungen erkennen. Aus diesem Grunde ist das FMS häufig eine Ausschlussdiagnose, das heißt, ein konkreter Verdacht auf die Erkrankung wird erst dann gestellt, wenn andere Ursachen für die vom Patienten geäußerten Beschwerden ausgeschlossen wurden.“

## Betroffene ertragen viel Leid

Für die Betroffenen ergibt sich daraus oft ein langer Leidensweg, wie Patientin Andrea B. berichtet: „Das Schlimmste an der Erkrankung ist neben den Schmerzen die Tatsache, dass einem häufig nicht geglaubt wird, wenn die Schmerzen ohne nachweisbaren körperlichen Grund kaum auszuhalten sind. Dies führt zu starken Selbstzweifeln und der ständigen Frage, ist der Schmerz jetzt wirklich da oder bilde ich mir das alles nur ein, denn im Röntgenbild und in der Laboruntersuchung ergaben sich keine Auffälligkeiten.“

## Neue Schmerztherapie

Hilfestellung bietet eine multimodale Schmerztherapie, wie sie seit 2014 vom interdisziplinären Expertenteam der Schmerzlinik der Sana Kliniken Lübeck in Travemünde angeboten wird. „Eine FMS ist nicht heilbar. Deshalb ist es uns ein großes Anliegen, unseren Patienten größtmögliche Linderung zu verschaffen und diese zu befähigen, auch im Alltag mit dem Schmerz umzugehen“, sagt der Schmerzmediziner Stefan Rieckhof. Im Rahmen eines zwölf-tägigen Aufenthaltes werden Patienten an der Schmerzlinik nach einem multimodalen Kon-

zept behandelt. „Patienten mit chronischen Schmerzen verschiedener Art werden von unserem interdisziplinären Expertenteam bestehend aus Ärzten, Psychotherapeuten, speziell geschulten Pflegekräften, Physio-, Ergo- und Kreativtherapeuten Hand in Hand auf Basis eines bio-psycho-sozialen Krankheitsverständnisses behandelt. Hierbei steht ganz besonders das Verstehen des individuellen Krankheitsbildes und das Ernstnehmen der Sorgen und Nöte der Betroffenen im Fokus unserer Arbeit“, erläutert der Leiter der Schmerzlinik.

Auch wenn die Schmerzen meist nicht dauerhaft und vollständig verschwinden, kann eine multimodale Schmerztherapie die Beschwerden von Fibromyalgie-Patienten deutlich lindern. Besonders hilfreich ist es, neben einer angepassten Medikation Strategien zu erlernen, Stress zu bewältigen, trotz der Beschwerden angemessen körperlich aktiv zu sein und somit beweglich zu bleiben.

Auch Andrea B. hat eine Schmerztherapie sehr geholfen: „Besonders die gemeinsame Arbeit in der geschlossenen Behandlungsgruppe und das Bewusstsein, mit meinen Schmerzen nicht allein zu sein, hat sehr geholfen. In den begleitenden Einzelsitzungen im Rahmen der Psychotherapie habe ich außerdem gelernt, meine innere Stärke wieder zu gewinnen und die Erkrankung als Teil meiner selbst anzunehmen.“

## SANA KLINIKEN LÜBECK GMBH

Kronsfordter Allee 71-73, 23560 Lübeck  
Tel. 0451/ 585-01, [www.sana.de/luebeck](http://www.sana.de/luebeck)  
[info-luebeck@sana.de](mailto:info-luebeck@sana.de)

## Infoabend zu Fibromyalgie

„Patienten-Infoabend Fibromyalgie – „Ich bilde mir den Schmerz doch nicht ein!“ – lautet der Titel des Informationsabends, den Stefan Rieckhof am 7. Juni 2022 um 18 Uhr für alle Interessierten im Foyer der Sana Kliniken Lübeck anbietet. Informationen zur Veranstaltung sind unter: <https://www.sana.de/luebeck/gut-zu-wissen/veranstaltungen> zu finden. Eine Anmeldung wird erbeten unter [www.sana.de/luebeck/veranstaltungsanmeldung](http://www.sana.de/luebeck/veranstaltungsanmeldung)

# Neuartige, minimalinvasive Therapie bei Kniegelenksarthrose

Die Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie und das Institut für interventionelle Radiologie an den Sana Kliniken etablieren ein besonders schonendes OP-Verfahren für ausgewählte Patienten mit Kniegelenks-Arthrose

**E**ine Arthrose des Kniegelenkes ist eine in Stadien voranschreitende Verschleißkrankung, die mit Schmerzen und Flüssigkeitsansammlungen im Gelenk sowie mit Beweglichkeitsverlust einhergehen kann.

Betroffen hiervon sind jedoch nicht nur ältere Patienten. So ist bei manch einem Menschen im Seniorenalter die Funktionalität der Kniegelenke noch voll gegeben, während sich bei anderen bereits ab 30 deutliche Verschleißerscheinungen zeigen.

Bisher standen verschiedene etablierte Therapiekonzepte zur Verfügung, die je nach Schweregrad die medikamentöse und physiotherapeutische Therapie bis hin zum operativen Kniegelenkersatz (Kniegelenkprothese) umfassten.

Für ausgewählte Patienten verspricht nun eine neuartige, minimal-invasive Therapie, die sogenannte Kniege-

lenksarterien-Embolisation, Schmerzlinderung und – als neue Option – den Zeitpunkt bis zur Implantation einer Kniegelenkprothese zu verzögern. Hierbei wird ein winziger Katheter in die Kniegelenksschlagader geführt: die für die Schmerzen verantwortlichen Gefäße werden verschlossen.

## Wie läuft der Eingriff ab?

Bei einer Embolisation des Kniegelenks („GAE, genicular artery embolization“) werden nach Punktion der Leistenschlagader in lokaler Betäubung die Gefäße, welche auch die Schleimhaut des betroffenen Kniegelenkes versorgen, mit einem etwa einen Millimeter dünnen Mikrokatheter aufgesucht. Zeigt sich im Angiogramm (Röntgenbild) eine vermehrte Durchblutung, werden anschließend vorsichtig und unter Durchleuchtungskontrolle kleine Partikel (aus Polyvinylalkohol) in das Gefäß

injiziert, um die Durchblutung der Gelenkkapsel herabzusetzen oder gänzlich zu unterbinden.

Während des Eingriffs wird ein Eisbeutel auf dem Knie platziert. Hierdurch werden die die Haut versorgenden Blutgefäße enggestellt und die injizierten Kügelchen erreichen die Haut nicht. Dies minimiert beziehungsweise verhindert Hautirritationen.

Der schmerzlose Eingriff dauert etwa 45 Minuten und wird von den Patienten sehr gut toleriert. Anschließend ist eine mehrstündige Bettruhe angezeigt und der Patient verbleibt in der Regel noch zwei Tage im Krankenhaus. Mit einer Besserung der Beschwerden ist bereits nach einigen Tagen zu rechnen.

## SANA KLINIKEN LÜBECK GMBH

Kronsfordter Allee 71-73, 23560 Lübeck  
Tel. 0451/ 585-01, [www.sana.de/luebeck](http://www.sana.de/luebeck)  
[info-luebeck@sana.de](mailto:info-luebeck@sana.de)



Oberarzt Dr. med. Sebastian Hillbricht und Chefarzt Dr. med. Felix Renken aus der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie und Chefarzt Prof. Dr. med. Jan Peter Goltz aus dem Institut für Diagnostische und Interventionelle Radiologie / Neuroradiologie (v.l.n.r.) besprechen gemeinsam den Röntgenbefund eines Patienten.

Foto: Sana Kliniken

# Der kurze Weg zum Pflegejob: „Einsteigen bitte – nächste Station Sana Kliniken“

Aktionstag am 9. Juni: Sonderfahrt direkt auf das Klinikgelände – Viele Mitmachaktionen rund um den Traumjob in der Pflege

**E**in sicherer Beruf mit Zukunft, abwechslungsreiche Aufgaben oder das Gefühl, etwas Positives zu leisten – es gibt viele unterschiedliche Beweggründe, sich für einen Beruf in der Pflege zu entscheiden. Ein Merkmal haben aber alle gemeinsam – die Freude für Menschen und mit Menschen zu arbeiten.

Neben allen in der Öffentlichkeit diskutierten Belastungen ist der Pflegeberuf einer der wichtigsten Jobs in unserer Gesellschaft mit sehr viel Sinn und vielfältigen Weiterentwicklungsmöglichkeiten. Für viele Pflegenden ist es sogar eine Berufung.

Am Aktionstag am 9. Juni wollen die Sana Kliniken Lübeck Menschen für die Pflege – dem Beruf mit tollen Teams, kurzen Wegen und auf Augenhöhe mit der Medizin – begeistern. Rund um den mit Sana-Schriftzügen versehenen Bus des Stadtverkehrs Lübeck (den übrigens keine Models, sondern Sana-Mitarbeiter\*innen zieren) ist ein buntes, abwechslungsreiches Programm geplant. „Lernt uns kennen und findet heraus, was uns von anderen Arbeitgebern in der Pflege unterscheidet“, lautet das Motto. Wie wäre es zum Beispiel mit...

- einem Treffen mit den zukünftigen Kolleg\*innen? Unbekannte Gesichter am ersten Arbeitstag? Vor dem Sana-Bus warten zukünftige Kolleg\*innen aus der Pflege mit tollen Aktionen. Dort können erste Kontakte geknüpft werden. Und wer weiß – vielleicht gibt es die Gelegenheit, direkt in den Wunschbereich reinzuschneppern.
- einem Speed-Date mit Job-Aussicht? In den Sana-Bus einsteigen, Platz nehmen und den Pflegedirektor Thomas Müller kennenlernen, der Fragen rund um die Berufsperspektiven in

der Pflege beantwortet. Fest Entschlossene können vielleicht direkt im Bus einen Arbeitsvertrag in der Pflege bei Sana unterschreiben.

- einem Meet and Greet mit dem Krankenhausdirektorium? Die Sana Kliniken Lübeck sind für ihre kurzen Wege bekannt – nicht nur im sprichwörtlichen Sinne. Auch die Wege zu den Mitgliedern des Krankenhausdirektoriums sind bei Fragen, Anregungen oder Problemen nicht weit. Auf dem Aktionstag können Interessierte Mitglieder des Krankenhausdirektoriums direkt kennenlernen.

- handfesten Informationen, warum Sana der Arbeitgeber werden sollte? Ob Tarifvertrag, Mitarbeiter-Benefits, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Vereinbarkeit von Beruf und Familie oder flexible Arbeitszeitmodelle – die Sana Kliniken Lübeck haben so einiges zu bieten! Was genau, verraten die Mitarbeiter\*innen aus der Personalabteilung, die natürlich auch vor Ort sein werden.

- Informationen zur Ausbildung als Pflegefachkraft (m/w/d)? Gemeinsam mit der DRK-Schwesternschaft Lübeck bilden die Sana Kliniken Lübeck Pflegefachkräfte (m/w/d) aus. Interessierte können mit Sana-Auszubildenden ins Gespräch kommen, die einen Einblick in die Ausbildung mit vielfältigen Perspektiven in allen Bereichen der Pflege geben. Die Pflege bei Sana ist vielseitig, genau wie die dort arbeitenden Menschen. Jeder Mitarbeitende wird wahrgenommen und leistet einen wertvollen Beitrag, wie Pflegedirektor Thomas Müller betont: „Unsere Mitarbeiter\*innen sind die Seele unseres Hauses, oh-

ne die es so nicht existieren würde. Jede(r) Einzelne von ihnen leistet einen wertvollen Beitrag für die Gesundheitsversorgung der Lübeckerinnen und Lübecker. Wir sind stolz auf unsere Mitarbeitenden.“

## DER SANA-BUS

Aktionstag am 9. Juni, 14.30 bis 17.30 Uhr direkt im Sana-Bus auf dem Klinikgelände, Kronsforder Allee 71 – 73, 23560 Lübeck  
Weitere Infos unter <https://www.sana.de/luebeck/gut-zu-wissen/veranstaltungen/>

Aktionstag: Platz nehmen und die Zukunft besprechen. Der Sana-Bus steht am 9. Juni auf dem Klinikgelände.  
Grafik: Sana Kliniken Lübeck



**Einsteigen bitte! – Fahrtrichtung Sana: Auf kurzem Weg zu Eurem Pflegejob!**

- Viele Mitmachaktionen rund um Euren Traumjob in der Pflege
- Lernet „echte“ Kolleg\*innen kennen
- Lasst Euch begeistern von den Sana Kliniken Lübeck
- Unterschreibt direkt vor Ort Euren Arbeitsvertrag in der Pflege bei Sana

**Bewirb dich als Pflegefachkraft auf [www.weiljedereinzelnzaehlt.de](http://www.weiljedereinzelnzaehlt.de)**

**Am 9. Juni 2022 von 14.30 - 17.30 Uhr direkt in unserem Sana-Bus auf dem Klinikgelände (Kronsforder Allee 71-73).**

## Für Nachhaltigkeit und Umweltschutz

Sana Kliniken pflanzen Bäume für neue Mitarbeitende

**I**n Kooperation mit dem Familienunternehmen Planet Tree pflanzen die Sana Kliniken Lübeck ab Anfang Juni für neue Mitarbeitende je einen Baum und setzen so ein Zeichen. „Wir möchten als Arbeitgeber unseren Beitrag für mehr Nachhaltigkeit und Umweltschutz leisten und diesen Impuls auch an unsere neuen Mitarbeitenden weitergeben. Intakte Wälder helfen nicht nur dem Klima, sondern sind auch Lebensraum zahlreicher Tiere und Pflanzen und tragen so zur Artenvielfalt bei“, berichtet Andrea

Oeltermann, Leiterin Personal & Organisation.

„Wir freuen uns deshalb doppelt über unsere Neueinstellungen, denn sie verstärken nicht nur unsere Kolleginnen und Kollegen in der Patientenversorgung, sondern helfen auch dabei, einen neuen biodiversen Wald mit einer breiten Baumpalettete entstehen zu lassen“, sagt Andrea Oeltermann. Zum Start der Aktion soll der erste Baum im Rahmen des Aktionstages am 9. Juni auf dem Gelände der Sana Kliniken Lübeck eingepflanzt werden.

Sana Kliniken  
Lübeck



## MACHEN SIE SICH SORGEN WEGEN IHRES BLUTHOCHDRUCKS?

Die Sana Kliniken Lübeck suchen Erwachsene mit Bluthochdruck (Hypertonie) zur Teilnahme an einer klinischen Studie, in der ein innovatives Verfahren zur Blutdrucksenkung untersucht wird.

Sie kommen möglicherweise für die Studie infrage, wenn:

- Sie zwischen 18 und 80 Jahre alt sind
- Sie derzeit 2–5 blutdrucksenkende Medikamente einnehmen
- Ihr durchschnittlicher systolischer Blutdruck 150 mmHg oder höher ist (bei Einnahme blutdrucksenkender Medikamente)

Wenden Sie sich bei Interesse bitte an:

**Chefarzt Prof. Dr. med. Joachim Weil**

Studienkoordination:

Frau Jeannine Stephan

Email: [Jeannine.Stephan@sana.de](mailto:Jeannine.Stephan@sana.de)

Telefon: 0451 - 585 1133

# Kampf dem Krampf

Muskelkrämpfe sind schmerzhaft und können viele Ursachen haben

**D**er reißende Schmerz im Unterschenkel weckt Millionen von Menschen nachts aus dem Schlaf: Wadenkrämpfe betreffen mehr als 40 Prozent der Deutschen.

Die Betroffenen sind oft ratlos, wie sie sich verhalten oder was sie vorbeugend gegen den nächtlichen Wadenkrampf tun können, der sich bei manchen bis in die Füße fortsetzt und die Zehen zum Verkrampfen bringt. „Das ist bestimmt die Folge von Magnesium-Mangel“, heißt es oft. Aber diese Feststellung kommt meist von Bekannten, nur selten von Ärzten. Denn die wissenschaftliche Datenlage, ob die Gabe von Magnesium bei nächtlichen Krämpfen wirklich hilft, ist unzureichend. Lediglich für die Verhinderung von Wadenkrämpfen bei schwangeren Frauen liegen positive Studien vor.

Die lästigen Krämpfe können auch durch beginnende Venenleiden (Krampfader), durch Überforderung der Muskeln bei ungewohntem Sport, durch Durchblutungs-Störungen, etwa bei Diabetes oder bei Reizung von Nervenwurzeln an den Bandscheiben, durch Medikamente wie Kortison oder Diuretika, aber auch durch Nieren-, Schilddrüsen- oder Magen-Darm-Er-



Leg muscle cramp calf sport injury outdoors exercise. Maridav - stock.adobe.com

krankungen ausgelöst werden. Allerdings dürften am häufigsten Störungen des Elektrolyt- und Mineralhaushaltes die Ursache für derartige Krämpfe sein.

Treten Wadenkrämpfe immer wieder und besonders hartnäckig auf, sollte unbedingt eine ärztliche Abklärung erfolgen. Oft hilft schon die Behandlung der vorliegenden Grunderkrankung, um die Wadenkrämpfe abzustellen. In manchen Fällen wird Chinارينden-Extrakt (Chinin) verordnet, denn die Wirksamkeit der Chinarinde ist in klinischen Studien be-

stätigt worden und der Extrakt ist offiziell zur Therapie und Vorbeugung nächtlicher Wadenkrämpfe zugelassen. Mit dem Arzt kann auch die mögliche Einnahme von Magnesium besprochen werden. Auf eigene Faust sollten jedenfalls keine Magnesiumpräparate eingenommen werden. Was nicht ausschließt, dass auf Dauer eine Umstellung der Ernährung auf besonders magnesiumreiche Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Spinat, Kartoffeln, Vollkornbrot, Haferflocken, Nüsse, Milch und Käse die Krampfneigung

deutlich bessern kann.

Bei plötzlichem Auftreten der schmerzhaften Wadenkrämpfe hilft meist das Umfassen der Zehen bei gleichzeitigem Ziehen des Fußes in Richtung Schienbein. Es kann auch hilfreich sein, umher zu laufen und dabei die Füße fest auf dem Boden aufsetzen. Das Massieren der Wade kann ebenso Linderung bringen wie eine warme Dusche oder das Umwickeln der Wade mit einem Tuch, das mit heißem Wasser getränkt wird.

Um Wadenkrämpfe zu vermeiden, ist vorbeugend regelmäßige Fußgymnastik zu empfehlen. Auch Wärme- oder Kältebehandlungen, vor allem Kneipp'sche Güsse, können den Krampf verhindern. Der Verzicht auf Koffein (Kaffee, Tee, Colage-tränke), Nikotin und vor allem Alkohol kann ebenfalls vorbeugend wirken.

Da Krämpfe auch von einer unzureichenden Durchblutung der Muskulatur ausgelöst werden können, sollten Betroffene direkt nach Mahlzeiten anstrengende körperliche Betätigung meiden. Denn nach dem Essen fließt das Blut hauptsächlich in den Verdauungstrakt und steht für die Durchblutung der Muskulatur nur begrenzt zur Verfügung. *obx*

# Hawaiianische Heilmassage

**I**n der Hawaii OASE behandelt die Heilpraktikerin Angela Simon seit 21 Jahren. Die hawaiianische Heilmassage Kahuna-LomiLomi Nui ist zutiefst geprägt vom Annehmen und berührt alle Sinne. Muskeldehnende Massagegriffe lösen durch sanfte Wiederholung die gespeicherten Widerstände im Körper. Bei Veränderungen im Leben wie Trennung, Abschied, Heirat ist diese Heilmassage die ideale Unterstützung, sie begleitet mental und emotional die innere Wandlung.

Die ozeanische Delphin-Heilmassage Lomi-Lomi Hawaii fördert das Loslassen.

Das energetische, fließende Ausstreichen und die delphinischen Massagegriffe lösen tiefere Blockaden sowie emotionale, seelische Spannungen. Sie geben ein Wohlgefühl von Geborgenheit, Nähe und Gehaltenwerden.

Zusätzlich bietet die Therapeutin Angela Simon Heilbehandlungen, Mediale Coachings, Huna- und Frauen-Seminare an.

**ANGELA SIMON  
HEILPRAKTIKERIN PT**

Tanztherapeutin, Lehrerin für Heilpäd.

Tanz & Huna

Meesenring 1, 23566 Lübeck

Tel. 0451/612 45 90, www.angelasimon.de



Angela Simon ist Teacher-Trainer für Hawaii-Massagen.

Foto: hfr

# Mit Sturzvorsorge sicher durch das Jahr

**D**ie Ergotherapeutin Kirstin Stender bietet als zertifizierte Trainerin zur Sturzprophylaxe für Senioren regelmäßig Kurse zur Vermeidung von Stürzen an (STuBS). Dabei trainieren die Teilnehmenden mit Spaß und Bewegung ihre Koordination, die zu einer verbesserten Gangsicherheit führt.

Ein hohes Maß an Gleichgewicht und Mobilität sind die wesentlichen Voraussetzungen für eine erfolgreiche Bewältigung des Alltags. Damit wird die Grundlage für die Selbstständigkeit im Alter gesichert. Um das Selbstvertrauen der Menschen in ihren Bewegungen zu erhalten, trainiert Kirstin Stender nach dem STuBS-Modell. „Mit variantenreichen Angeboten von wie zum Beispiel motorischen Übungen erfahren die

Kursteilnehmer ein verbessertes Gefühl für ihren Körper und fühlen sich deutlich sicherer beim Stehen, Gehen und in ihren alltäglichen Handlungen. Gleichzeitig regt der STuBS-Kurs zu einem fröhlichen Zusammensein an“, sagt die Kursleiterin.

Gerade nach der langen Corona-Pause bietet der Kurs ein gutes Training für gangunsichere Senioren. So kann das Laufen und Bewegen mit anderen Menschen wieder selbstverständlicher werden.

Der Kurs umfasst zehn Trainingseinheiten á 60 Minuten und ist bei den Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.

**ERGOTHERAPIE STENDER**

Weitere Informationen und Anmeldung:  
www.ergotherapie-stender.de und  
Tel. 0451/ 58 23 75 23



StuBS-Kurse: Sturzvorsorge mit Bewegung und Spaß.

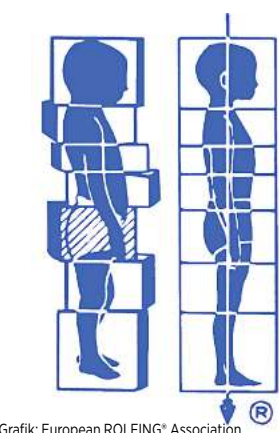
Foto: hfr



Cornelia Levin-Geldermann arbeitet nach der Rolfing-Methode. Foto: hfr

# Rolfing – die Faszination der Faszien

**C**ornelia Levin-Geldermann lädt alle, die an Gelenk-, Rücken-, Kopf-, Nacken- oder Narbenschmerzen leiden, dazu ein, Rolfing® zu erleben. Auch wer sich verspannt, rastlos, müde und schlapp fühlt, profitiert davon. Rolfing®



Grafik: European ROLFING® Association

ist eine ganzheitliche Körperarbeit und beinhaltet manuelle Behandlungstechniken und Bewegungstechnik. Dadurch verbessern sich die Körperstruktur, Haltung und Beweglichkeit. Das führt zu mehr Entspannung und weniger Schmerzen. Die Behandlung kann sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken.

**CORNELIA LEVIN-GELDERMANN**

Certified Rolfer®  
Rolf Movement™ Practitioner  
Tel. 04541/ 200 21 41  
Mobil 0160/ 94 91 55 11  
info@rolfingpraxis-levin.de  
www.rolfingpraxis-levin.de  
Praxen in: Ratzeburg, Lübeck und Schwerin

# Liebevolle Seniorenbegleitung

**G**leichgültig, welche Art von Unterstützung und Begleitung benötigt wird, der ausgebildete Pflegeassistent Ziad Shikh ist mit Geduld und Empathie an der Seite der Senioren. Die Begleitung wird von ihm unterstützend in Haushalt, Garten oder außer Haus bei Spaziergängen, Arztbesuchen oder Reisebegleitung durchgeführt. Auch bei kulturellen Ausflügen oder der Freizeitgestaltung ist der vielseitige Seniorenbetreuer mit Empathie dabei.

Gerade bei eingeschränkter Mobilität ist es eine Herausforderung, das Zuhause zu verlassen. Ziad Shikh sorgt für Sicherheit und Teilnahme am Leben. Auch demenzten Menschen steht Shikh geduldig zur Seite. So können Angehörige wieder etwas Zeit für sich gewinnen und wissen das be-

treute Familienmitglied gut aufgehoben. Ziad Shikh verfügt über langjährige Erfahrung in der Betreuung und über eine Kassenzulassung nach Paragraph 45 SGB XI und somit fallen für die Angehörigen keine Kosten an, da diese direkt mit der Pflegeversicherung abgerechnet wird.

„Rufen Sie mich gerne an oder schreiben Sie mir eine Email, damit über Ihre Wünsche gesprochen werden kann und wir gemeinsam individuelle Lösungen finden“, sagt Ziad Shikh.

**HERZLICHE SENIOREN  
BETREUUNG**

Ziad Shikh  
Travemünder Allee 30b, 23568 Lübeck  
Tel. 0451/37 02 02 77 oder  
Mobil 0176/64 28 21 38  
info@herzliche-betreuung.de  
www.herzliche-betreuung.de



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

Foto: hfr

# Ein Spaziergang hebt die Stimmung

Ein Spaziergang an einen beeindruckenden Ort, zum Beispiel mit einer schönen Aussicht, bessert die Gefühlslage offenbar besonders – Wissenschaftler raten zum gezielten Marschieren auf Wegen, die Staunen oder Ehrfurcht wecken

Der Alltag ist nicht immer leicht zu bewältigen. Bewegung an der frischen Luft ist gerade an hektischen Tagen besonders wertvoll. Die Medizinerin Petra Jürgens von TÜV NORD rät zu einem regelmäßigen Spaziergang: „Das beugt Depressionen und Gedächtnisabbau vor.“

„Gehen ist des Menschen beste Medizin“, soll der griechische Arzt Hippokrates in der Antike gesagt haben. Die alte Weisheit ist aktueller denn je. Laut EU-weiten Umfragen verbringen immer mehr Menschen zu viel Zeit im Sitzen: in Schule und Studium, am Arbeitsplatz oder auf dem Sofa. Bereits ab vier-einhalb Stunden täglichem Sitzen steigt das Risiko von Herzkreislauferkrankungen. Doch ein einfacher Spaziergang kann helfen, sagt die promovierte Medizinerin Petra Jürgens vom Medizinisch-Psychologischen Institut des TÜV NORD in Hamburg.

Das zeigten Studiendaten von mehr als 1800 Männern und Frauen mit chronischen Erkrankungen, von denen sich ein Teil regelmäßig zum Spazieren gehen getroffen hatte. Das Laufen kam nicht nur dem Blutdruck, Cholesterinspiegel und Körperfett zugute. Es senkte ebenso das Risiko von Depressionen.

Letzteres bestätigte auch eine Langzeitstudie mit

34000 Erwachsenen, die zum Untersuchungsbeginn körperlich und psychisch gesund waren. Im Verlauf von elf Jahren entwickelten knapp 1600 von ihnen eine Depression. Den Analysen zufolge wären zwölf Prozent weniger erkrankt, wenn alle zumindest eine Stunde pro Woche körperlich aktiv gewesen wären – egal wie intensiv.

Es genügt sogar schon, eine Runde auf einem Uni-Campus oder in einem Uni-Gebäude zu laufen, wie Forschende an der Iowa State University beobachteten. Nach einer zwölfminütigen Tour fühlten sich Studierende im Schnitt heiterer und tatkräftiger als jene, die ebenso lange im Sitzen dieselben Orte auf Fotos oder Videos betrachtet hatten. Die antidepressive Wirkung beruht wahrscheinlich darauf, dass Bewegung einen so genannten Wachstumsfaktor im Blut anreichert. „Der Wachstumsfaktor ist ein Protein, das die Neubildung von Nervenzellen fördert“, erklärt die Medizinerin Petra Jürgens.

Eine US-Studie hat den Effekt im Gehirn nachgewiesen. Ältere Erwachsene gingen zunächst dreimal pro Woche zehn Minuten spazieren; im zweiten Monat steigerten sie sich auf 40 Minuten. Die Konzentration des Wachstumsfaktors im Blut



Licht und frische Luft wirken sich auf die Seele und den Körper positiv aus.

Foto: Jürgen Fäliche - stock.adobe.c

stieg, ebenso wie das Volumen von einem Teil des Hippocampus, der Gedächtniszentrale des Gehirns. Bei einer Kontrollgruppe ohne Laufprogramm schrumpfte es hingegen. Es gebe eine wachsende Zahl von Belegen, dass Spaziergänge der Psyche guttun, schlossen Forschende um Paul Kelly von der University of Edinburgh nach Durchsicht von rund 50 Studien. Am besten nachgewiesen sei die antide-

pressive Wirkung. Außer dem schienen Setting und Kontext des Gehens wichtig zu sein.

Ein Spaziergang an einen beeindruckenden Ort, zum Beispiel mit einer schönen Aussicht, bessert die Gefühlslage offenbar besonders. Für eine Studie aus dem vergangenen Jahr sollten ältere Versuchspersonen acht Wochen lang wöchentlich einmal eine Viertelstunde spazieren gehen. Die Hälfte

sollte dabei gezielt Orte aufsuchen, die Staunen oder Ehrfurcht weckten. Nach eigener Auskunft fühlte sich diese Gruppe nach dem Laufen froher als Spazierende ohne eine solche Instruktion. Auf Fotos, die sie dabei von sich selbst machen sollten, lächelten sie mehr und sie berichteten im Alltag über weniger Stress und mehr Wohlwollen gegenüber anderen Menschen. Die Forschenden glauben, Ehr-

furcht lenke die Aufmerksamkeit weg von der eigenen Person und fördere ein Gefühl von Verbundenheit mit der Welt.

„Jede Art von Herumläufen hilft“, ermuntert Petra Jürgens, „und sei es nur der Gang ins Nachbarbüro.“ Gerade nach einem stressigen Tag empfiehlt die Medizinerin aber einen Spaziergang an einen schönen Ort, „um auf andere Gedanken zu kommen“.

## Zeckenstich mit bösen Folgen – besser gegen FSME impfen lassen

Jetzt prüfen, ob die Immunisierung gegen Frühsommer-Meningoenzephalitis auf dem aktuellen Stand ist

Der Frühsommer kommt. Das heißt für viele von uns: raus ins Grüne. Zuvor lohnt sich ein Blick in den Impfausweis: Ist die Immunisierung gegen Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) komplett? Obwohl die von Zecken übertragene Viruserkrankung selten ist, raten rät der Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz zum Impfen, insbesondere in Gebieten mit erhöhtem FSME-Risiko.

Das wichtigste Argument fürs Impfen: FSME kann nicht mit Medikamenten geheilt werden und zu erheblichen Folgeschäden führen. Zwar trägt nicht jede Zecke

FSME-Viren in sich und längst nicht jeder Stich macht krank. Viele Menschen spüren kaum etwas oder haben nur grippeähnliche Symptome wie Fieber und Kopfschmerzen.

Bei rund zehn Prozent der Betroffenen geht die Erkrankung jedoch in das zweite Stadium über: Plötzliches hohes Fieber, sehr starke Kopfschmerzen und Nackensteifigkeit weisen darauf hin, dass die Hirnhaut entzündet ist. Vermehrt sich das FSME-Virus in Gehirn oder Rückenmark, kann es zu sehr schweren Verläufen mit bleibenden neurologischen Ausfällen kommen, et-

wa Lähmungen, Schluck- und Sprechstörungen.

Zecken sind infolge immer milderer Winter nahezu ganzjährig aktiv und fast überall anzutreffen, wo ein paar Büsche wachsen. Um mit einer Zecke in Kontakt zu kommen, muss man keine Wanderung machen – es kann schon genügen, im Garten ein paar Blumen abzuschneiden.

FSME-Viren gehen anders als Borreliose-Bakterien, die ebenfalls von Zecken übertragen werden, schon während des Stiches ins Blut über. Selbst wer eine Zecke direkt bemerkt und fachgerecht entfernt, ist somit vor einer FSME-Infektion nicht gefeit.

Wer in einem FSME-Risikogebiet lebt oder Urlaub plant, sollte zeitnah seinen Hausarzt beziehungsweise den Kinderarzt auf das Thema ansprechen. Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, mit der Grundimmunisierung zu beginnen. Für einen kurzfristigen Impfschutz gibt es außerdem ein Schnellschema.

### WEITERE INFORMATIONEN

findet man in der Broschüre „Zeckenstiche – Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) zuverlässig vorbeugen“ unter [bgv-zeckenschutz.de](http://bgv-zeckenschutz.de)

## Was Pollen, Haustiere und Milben gemeinsam haben

Allergien machen rund 240 000 Menschen in Schleswig-Holstein zu schaffen – die Neigung dazu ist unter Umständen familiär bedingt

Bei jedem dritten Menschen in Deutschland wird im Laufe des Lebens eine allergische Erkrankung festgestellt. In Schleswig-Holstein befinden sich jährlich rund 240 000 Menschen wegen einer durch eine Allergie ausgelösten Entzündung der Nasenschleimhäute in ärztlicher Behandlung, wie Auswertungen der BARMER zeigen. Das sind rund 8,2 Prozent der Bevölkerung.

„Ein saisonaler Heuschnupfen macht sich nur während des Pollenflugs bemerkbar. Allergien gegen Hausstaubmilben oder Haustiere können dagegen das ganze Jahr über zu Beschwerden führen, da die Allergene nicht nur im Frühjahr oder Sommer in der Atemluft sind. Bei Allergien gegen Medikamente und Insektengift sind die Beschwerden zwar auf einzelne Situationen beschränkt, dafür jedoch oft deutlich stärker“, sagt Dr. Bernd Hillebrandt, Landesgeschäftsführer der BARMER in Schleswig-Holstein.

Die Neigung zu einer Allergie ist oft familiär bedingt. Ob daraus tatsächlich eine Allergie entsteht, hängt unter anderem von Umwelteinflüssen ab. Faktoren wie Luftver-



Allergien können sich das ganze Jahr auswirken. Ftp: Antonioguilllem - stock.adobe.com

schmutzung und Zigarettenrauch können Allergien und Folgeerkrankungen wie Asthma begünstigen. Bei einer allergischen Reaktion reagiert das Immunsystem auf bestimmte, eigentlich harmlose Fremdeiweiße (Allergene) wie auf einen Krankheitserreger oder Fremdkörper. „Das Immunsystem bildet Abwehrstoffe gegen diese Substanzen, weil es sie für schädlich hält und versucht, sie zu bekämpfen“, so Hillebrandt.

Neben medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten

gebe es auch eine spezifische Immuntherapie, die sogenannte Hyposensibilisierung. Sie sei eine Methode, um langfristig unempfindlicher gegen die Allergene zu werden. Bei dieser Behandlung werden – ähnlich wie bei einer Impfung – regelmäßig niedrige Dosen des Allergens unter die Haut gespritzt oder unter die Zunge gegeben. Eine spezifische Immuntherapie dauere etwa drei bis fünf Jahre. Sie werde vor allem bei Allergien gegen Pollen, Hausstaubmilben und Insektengift angeboten.



Zeckenbisse können eine Frühsommer-Meningoenzephalitis auslösen. Eine Impfung kann dieser Erkrankung vorbeugen. Foto: JuergenL-stock.adobe.com



Im 32°C warmen Thermal-Jod-Sole-Wasser können Urlauber und Tagesgäste herrlich in der weitläufigen Badelandschaft der Jod-Sole-Therme Bad Bevensen entspannen.

Foto: Dominik Ketz

## Urlaub für die Gesundheit – mit Zuschuss der Krankenkasse

20. bis 23. Oktober: Entspannendes Wochenende in Bad Bevensen, dem beliebten Mineralheilbad in der Lüneburger Heide

**R**aus aus dem Alltag, das Farbenspiel der Natur genießen, Kraft tanken und gezielt entspannen. Das lässt sich erleben beim Präventionsangebots Aktiv & Entspannt, im Zeitraum vom 20. bis 23. Oktober in Bad Bevensen, dem beliebten Mineralheilbad in der Lüneburger Heide.

Die Mischung aus Kurzurlaub und Gesundheitsprogramm überzeugt auch die Krankenkassen. In dem Wochenende enthalten sind zwei zertifizierte Kompaktkurse, die bis zu 100 Prozent bezuschusst werden. Das tut nicht nur der Reisekasse gut, sondern auch der eigenen Gesundheit.

Der Kurs Nordic Walking macht Anfängern und Fortgeschrittenen Lust auf Bewegung in der Natur. Neben der frischen Luft stärkt Nordic Walking effektiv Knochen, Gelenke und Herz-Kreislaufsystem. Durch das Trainieren der Arm- und Schultermuskulatur können Verspannungskopfschmerzen und Rückenbeschwerden gelindert werden. Da sich die sportliche Belastung auf viele verschiedene Muskeln



Die Lüneburger Heide ist ein ideales Gebiet für Nordic Walking. Um den Heideort Bad Bevensen finden Urlauber rund 145 Kilometer ausgeschilderte Routen.

Foto: Markus Tiemann

verteilt, wird dieser Ausdauersport im Vergleich zu anderen Sportarten von den Teilnehmern als weniger anstrengend empfunden, so ist man auch am nächsten Tag wieder fit.

Bei dem zweiten Kurs – Progressive Muskelrelaxation – liegt der Fokus auf Techniken zum Entspannen, die auch über das verlängerte Wochenende hinaus helfen, Stress und Erschöpfung

zu reduzieren und erholsam zu schlafen.

Die Teilnehmer wohnen in einer Unterkunft ihrer Wahl und haben nach den Kursen die Möglichkeit, die Jod-Sole-Therme mit weitläufiger Sauna- und Badelandschaft zu genießen. Das warme Thermalwasser ist außerdem für seine vielfältigen gesundheitlichen Wirkungen anerkannt, zum Beispiel bei Erkrankungen von Gelenken,

Knochen und Atmungsorganen. Mit Blick auf den Kurpark lässt es sich in dem wohltuenden Heilwasser der Außenbecken wunderbar entspannen. Der Eintritt in die Therme ist an drei Tagen in dem Angebot enthalten.

### INFORMATIONEN

zum Angebot Aktiv & Entspannt und Buchungsmöglichkeiten gibt es unter [www.bad-bevensen.de](http://www.bad-bevensen.de) oder unter Tel.: 05821/ 97 68 30



Der direkt an der Ilmeau gelegene Kurpark von Bad Bevensen lädt zu Spaziergängen und zum Entspannen ein.

Foto: Dominik Ketz



### Ferien-Appartementhaus Bahlo



#### EINE SCHÖNE ZEIT

- Beste Lage zur Therme (nur 2 Gehminuten entfernt)
- Täglich unbegrenzter Thermen-Eintritt inkl. Saunalandschaft
- Geräumige Apartments und 2 neu renovierte Ferienwohnungen
- Inkl. Bademantel und Saunatuch

**Ab 80 € pro Übernachtung für 2 Pers.**  
(Erste Übern. inkl. Endreinigung ab 130 €)

Ferien-Appartementhaus Bahlo  
Inh.: Daniela Zehrfeld  
Dahlener Straße 15 • 29549 Bad Bevensen  
Tel.: 05821/98980 • [info@appartementhaus-bahlo.de](mailto:info@appartementhaus-bahlo.de)

[www.appartementhaus-bahlo.de](http://www.appartementhaus-bahlo.de)

### Haus Heiderleche \*\*\*\*



#### MODERNE FERIENWOHNUNGEN IN DER LÜNEBURGER HEIDE

##### Naturnah | Wellness | Ruhe

- Himmlischer Schlafkomfort
- Täglich kostenfreier Eintritt in die Jod-Sole-Therme
- Kostenlose Leihfahrräder
- Frühstück im Hotel gegenüber möglich

**1 Woche für 2 Personen ab 571 €**

Haus Heiderleche  
Inh.: Gabriela Kastens  
Lerchenweg 12 • 29549 Bad Bevensen  
Tel.: 05821/98870 • [haus-heiderleche@t-online.de](mailto:haus-heiderleche@t-online.de)

[www.haus-heiderleche.de](http://www.haus-heiderleche.de)

### Hotel Ascona \*\*\*\*



#### GESUNDHEIT UND VORSORGE

Fasten, Basenfasten, Intervallfasten oder Reduktionskost:

**7 o. 14 Ü inkl. Kurverpflegung**

- Aktivprogramm
- individuelle Einweisung uvm.

**7Ü ab 721 € p.P. • 14Ü ab 1.365 € p.P.**

Hotel Ascona GmbH  
GF: Barbara Druß  
Zur Amtsheide 4 • 29549 Bad Bevensen  
Tel.: 05821/550 • [info@hotelascona.de](mailto:info@hotelascona.de)

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

### AKZENT Hotel Berlin \*\*\*



#### MINIKUR

**5 Übernachtungen inkl. Halbpension**

- 2x Rückenmassage mit Bewegungsübungen (à 45 Minuten)
- täglich kostenfreier und unbegrenzter Eintritt in die Jod-Sole-Therme
- Leihfahrrad (nach Verfügbarkeit)

**(Verlängerung ab 85€ HP p.P. pro Nacht)**  
**DZ ab 540 € p.P. • EZ ab 590 €**

AKZENT Hotel Berlin  
Inh.: Markus Narres  
Alter Wiesenweg 11 • 29549 Bad Bevensen  
Tel.: 05821/5060 • [info@hotel-berlin-bad-bevensen.de](mailto:info@hotel-berlin-bad-bevensen.de)

[www.hotel-berlin-bad-bevensen.de](http://www.hotel-berlin-bad-bevensen.de)



# Gesundheitsforum

im CITTI-PARK Lübeck

## Hybrid-Vorträge

Liebe Leserin, lieber Leser,

Gesundheit ist ein Geschenk – zusätzlich kann jeder viel dafür tun, dass die Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten bleibt. Eine erste Voraussetzung dafür ist, dass Sie sich für Ihre Gesundheit und die Ihrer Angehörigen interessieren. Das UKSH Gesundheitsforum informiert Sie über Neuigkeiten und Wissenswertes rund um die Medizin und die Vorsorge. Ihre Gesprächspartner sind Ärzte, Psychologen, Therapeuten und Wissenschaftler von Weltruf ganz aus Ihrer Nähe.

Sie haben die Möglichkeit vor Ort und virtuell unsere Veranstaltungen zu verfolgen. Bitte geben Sie Ihre Präferenz bei der Anmeldung an.

### Anmeldung und Auskunft

☎ 0451 500-10742

Mo. 9 – 15 Uhr

Di. bis Fr. 9 – 12 Uhr

✉ [gesundheitsforum-luebeck@uksh.de](mailto:gesundheitsforum-luebeck@uksh.de)

[www.uksh.de/gesundheitsforum](http://www.uksh.de/gesundheitsforum)



Gesundheitsforum  
**Mediathek**



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](http://www.uksh.de/mediathek)



🔊 Funkschleife für Hörgeräteträger steht vor Ort zur Verfügung.

■ Veranstaltung mit erweitertem Programm

👤 Veranstaltung findet ausschließlich online statt.

## 📅 Programm

**Juni 2022**

Datum Zeit	Thema Referent	
Mi. 1. 18 – 19 Uhr	<b>Wann gehe ich mit meinem Kind zum Kieferorthopäden?</b> Prof. Dr. Sinan Şen – Klinik für Kieferorthopädie	👤
Di. 7. 18 – 20 Uhr	<b>11. Aktionstag gegen den Schmerz</b> <b>Schmerzbehandlung nach Operationen</b> Karin Merkle – Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin, Schmerzambulanz und Schmerztagesklinik <b>Multimodale Schmerztherapie in der Schmerztagesklinik</b> Katharina Schneider – Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin, Schmerztagesklinik <b>Neurostimulation gegen chronische Schmerzen!</b> PD Dr. Dirk Rasche – Klinik für Neurochirurgie <b>Wege aus der Schmerzfalle</b> Heike Norda – UVSD SchmerzLOS e. V.	 <b>Aktionstag gegen den Schmerz</b>
Mi. 8. 18 – 19 Uhr	<b>Der Graue Star – Vom Starstecher zur Laserchirurgie</b> Prof. Dr. Swaantje Grisanti – Klinik für Augenheilkunde	
Mo. 13. 18 – 19 Uhr	<b>Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht + Co.</b> Svenja Holtze – PIZ Patienteninformationszentrum	
Di. 14. 18 – 19 Uhr	<b>Aortenklappenstenose – Warum so gefährlich? Wie behandeln?</b> PD Dr. Christian Frerker – Medizinische Klinik II	
Mi. 15. 18 – 19 Uhr	<b>Kieferorthopädie bei Erwachsenen – Welche Möglichkeiten habe ich?</b> Prof. Dr. Sinan Şen – Klinik für Kieferorthopädie	👤
Mo. 20. 18 – 19 Uhr	<b>Was macht Vorhofflimmern so gefährlich? Wie schütze ich mich?</b> PD Dr. Christian-Hendrik Heeger – Klinik für Rhythmologie	
Di. 21. 18 – 19 Uhr	<b>Harninkontinenz – Ein meist heilbares Tabu-Thema</b> Dr. Jan Moritz Laturnus, Dr. Louisa Proppe – Interdisziplinäres Kontinenzzentrum	 Deutsche Kontinenz Gesellschaft WELT-KONTINENZ-WOCHE
Di. 28. 18 – 19 Uhr	<b>Koronare Herzerkrankung und Herzinfarkt – Wie erkennen? Wie schützen?</b> Prof. Dr. Ingo Eitel – Medizinische Klinik II	
Do. 30. 18 – 19 Uhr	<b>Das große Vergessen – Leben mit Demenz</b> Prof. Dr. Thomas Münte – Klinik für Neurologie	

# 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.

#### SCHINBAR 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 Kopfgeelenke 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.

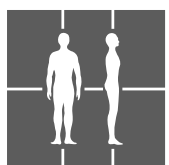
#### WENN ALLERGIEN NERVEN Allergie-Eliminations-Technik

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 – Atlasbehandlung – Kinderosteopathie – Stoffwechselprogramm – Infusionstherapie – Allergiebehandlung – Elastografie – 4D Wirbelsäulenvermessung

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

