

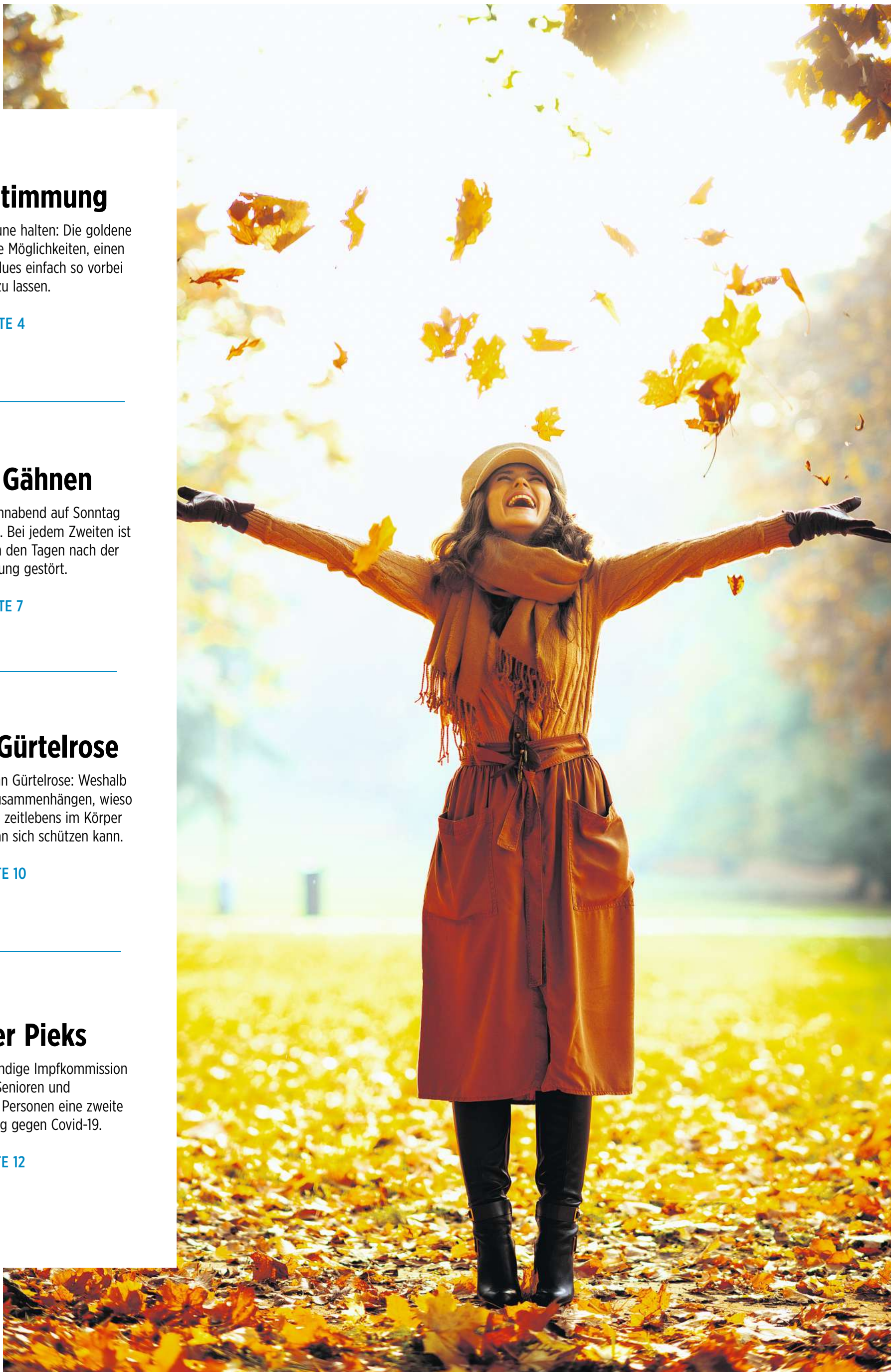
GESUNDHEIT

DAS MAGAZIN für ein aktives Leben

Lübecker Nachrichten 

Anzeigen-Sonderveröffentlichung | Freitag, 28. Oktober 2022

www.LN-Online.de



Herbst-Stimmung

Jetzt die Seele bei Laune halten: Die goldene Jahreszeit bietet viele Möglichkeiten, einen Anflug von Herbst-Blues einfach so vorbei wehen zu lassen.

[SEITE 4](#)

Großes Gähnen

In der Nacht von Sonnabend auf Sonntag beginnt die Winterzeit. Bei jedem Zweiten ist das Wohlbefinden in den Tagen nach der Zeitumstellung gestört.

[SEITE 7](#)

Vorsicht, Gürtelrose

Erst Windpocken, dann Gürtelrose: Weshalb beide Erkrankungen zusammenhängen, wieso das auslösende Virus zeitlebens im Körper verbleibt und wie man sich schützen kann.

[SEITE 10](#)

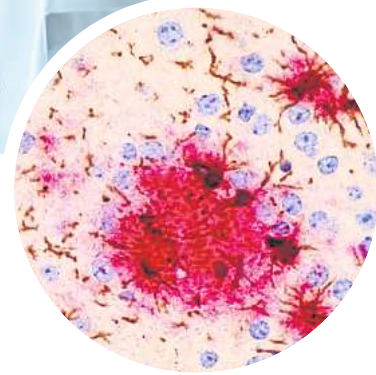
Erneuter Pieks

Mediziner und die Ständige Impfkommission empfehlen Senioren und immungeschwächten Personen eine zweite „Booster“-Impfung gegen Covid-19.

[SEITE 12](#)



In Forscherkreisen wurde immer wieder darüber debattiert, ob Alzheimer unter Umständen ansteckende Faktoren haben könnte. Foto: Chinnapong - stock.adobe.com



Beta-Amyloid-Plaques (hier ein einzelnes im Gehirn einer Maus) sind eines der Hauptmerkmale der Alzheimererkrankung. Foto: Jens Pahnke



Prof. Jens Pahnke erhält die Oswald Schmiedeberg-Plakette für seine wissenschaftliche Leistung auf dem Gebiet der Pharmakologie. Die hohe Auszeichnung wurde ihm von der Lettischen Gesellschaft für Pharmakologie in Riga verliehen. Foto: priv.

Lübecker Forscher beweist: Alzheimer ist nicht übertragbar

Ist Alzheimer ansteckend? Seit einer alarmierenden Studie aus dem Jahr 2008 wird diese These in der internationalen Fachwelt diskutiert. Dem Lübecker und Osloer Arzt und Molekularbiologen Prof. Jens Pahnke ist jetzt erstmals der Gegenbeweis gelungen

In Deutschland leben rund 1,8 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung. Die meisten von ihnen sind von der unheilbaren Alzheimer-Krankheit betroffen.

Wie Alzheimer genau entsteht, ist bis heute ungeklärt. Fest steht: Es bilden sich Eiweiß-Ablagerungen im Gehirn. Diese sogenannten beta-Amyloid-Plaques bestehen aus falsch gefalteten Eiweißmolekülen, die verklumpen und zu schwammartigen Schädigungen im Hirn führen.

Die krankhaft veränderten Strukturen des beta-Amyloid erinnern auch an sogenannte Prionen. So nennt man natürlich vorkommende Eiweiße im Körper, die aber in degenerierter Form BSE bei Rindern, Scrapie bei Schafen und die Creutzfeld-Jacob-Krankheit beim Menschen auslösen. Und diese Prionenerkrankungen sind tatsächlich ansteckend. Man kann sich etwa über den Verzehr von verseuchtem Fleisch infizieren. Andere Infektionswege wie zum Beispiel die Schmierinfektion konnten noch nicht ausgeschlossen werden. Noch vor einigen Jahren haben Vorkommnisse um BSE-erkrankte Kühe und das erstmalige Vorkommen von jungen Creutzfeld-Jacob-Patienten mit der nvCJD für viele Schlagzeilen gesorgt.

Doch: Beweist allein die Ähnlichkeit von Prionen und beta-Amyloiden die Theorie, dass Alzheimer ebenfalls zu den ansteckenden Prionenerkrankung zählt – wovon man in Forschungskreisen bislang noch immer ausgegangen ist? Und wären Angehörige von Alzheimerpatienten oder Pflegenden dann in Gefahr? Etwa dann, wenn sie beim Zähneputzen in Kontakt mit Pri-

onen-kontaminierter Mundschleimhaut der Kranken kommen? Oder Körperflüssigkeiten eines Erkrankten an eine Wunde von Pflegenden geraten?

„Ganz klar nein – wir konnten beweisen, dass Alzheimer keine Prionenerkrankung ist. Und deshalb besteht auch keine Ansteckungsgefahr“, beruhigt Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Jens Pahnke. Der Molekularbiologe, Neuropathologe und Neurologe forscht mit einer Arbeitsgruppe am Institut für Experimentelle Dermatologie der Universität zu Lübeck sowie an der Universität in Oslo. Letztlich waren rund 15 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus Deutschland, Israel, Norwegen, Finnland und Schweden an dem Forschungsprojekt zur Aufklärung der Übertragbarkeit der Alzheimererkrankung beteiligt.

„Ich bin mit dem Thema Alzheimer schon seit meiner medizinischen Doktorarbeit – damals an der Uni Greifswald – betraut“, sagt Pahnke. Bis in sein heutiges Berufsleben reizt ihn die komplexe Fragestellung nach dem Ansteckungspotenzial der Erkrankung. Nachdem ein entsprechender Projektantrag bei einem EU-Förderprogramm positiv beschieden wurde, konnte 2016 die eigentliche Laborarbeit an den Universitäten in Lübeck und Oslo starten.

Sechs Jahre intensiver Forschung hatten Erfolg: „Wir können Entwarnung geben. Wir haben den biologischen Beweis erbracht, dass die Peptide, die bei den Alzheimer-Patienten vorhanden sind, nicht von der Peripherie ins Gehirn eines gesunden Menschen wandern können“, so Pahnke. Die Erkrankung ist



„Wir konnten beweisen, dass Alzheimer keine Prionenerkrankung ist. Und deshalb besteht auch keine Ansteckungsgefahr.“

Dr. med. Dr. rer. nat. Jens Pahnke
Molekularbiologe,
Neuropathologe und
Neurologe

nicht wie bei Prionenerkrankungen von außen ins Gehirn übertragbar. Das verhindert die sogenannte Blut-Hirn-Schranke. Sie hat eine wichtige Barrierefunktion und schützt das Gehirn, indem nur bestimmte Stoffe diese passieren können. Schädliche Substanzen wie Krankheitserreger und Giftstoffe bleiben außen vor.

Um beweisen zu können, dass das schädigende beta-Amyloid nicht von Mensch zu Mensch übertragbar ist, konzipierten Prof. Jens Pahnke und sein Team in jahrelanger Arbeit einen technologisch komplexen Versuchsaufbau. Dabei setzten sie auf neuartige hochsensible und hochspezifische Messmethoden aus der Massenspektrometrie und Nuklearmedizin. „Die Frage war: Kommt dann, wenn ich speziell mit schwereren Kohlenstoffatomen markierte beta-Amyloid-Moleküle in den Bauchraum einer gesunden Maus spritze, auch nur die allergeringste Menge davon in deren Gehirn an“, formuliert Pahnke den Gedanken, den die Forscher mit Spannung verfolgten.

Die Forschenden konnten schließlich erstmals Schritt für

Die Zahl derer, die in Deutschland an einer Demenz erkrankt sind, reicht schon fast an die Zwei-Millionen-Marke heran.

Foto: highwaystarz - stock.adobe.com

Schritt den Weg des markierten Alzheimer-Eiweißes durch den Körper einer Maus und die Ablagerungen des Moleküls in den verschiedenen Organen nachvollziehen – mit dem Ergebnis, dass das toxische beta-Amyloid nicht das Gehirn des gesunden Tieres erreicht. „Damit ist der Beweis erbracht, dass Alzheimer eben nicht in das Spektrum von Creutzfeld-Jacob-Erkrankungen gehört“, betont Pahnke.

Die Erkenntnisse sind vor allem für Angehörige und das Pflegepersonal von Erkrankten erleichternd, denn die Alzheimer-Krankheit gilt anhand dieser neuen Forschungsergebnisse als nicht übertragbar. Inzwischen wurden die Ergebnisse im renommierten Fachjournal „EMBOreports“ publiziert.

Und an welchem wissenschaftlichen Coup arbeitet das Team um Prof. Pahnke als nächstes? „Wir werden die Entwicklung von Medikamenten gegen Alzheimer nun weiter entscheidend vorantreiben können, indem wir die Blut-Hirn-Schranken-Funktion modifizieren. Das funktioniert bereits gut“, so der Forscher. *Jessica Ponnath*

Wie Vitamin B12 die Alzheimer-Erkrankung beeinflusst

Aktuelle Studie der Universität des Saarlandes legt Zusammenhang zwischen Vitamin-B12-Spiegel und Alzheimer nahe. Forschende der Universität des Saarlandes weisen einen Zusammenhang zwischen einem Vitamin-B12-Mangel und dem Auftreten von Alzheimer auf. Ein typisches Krankheitsmerkmal ist die Anhäufung von beta-Amyloid, eines speziellen Eiweißes, im Gehirn. Es wird auch von gesunden Menschen gebildet, normalerweise halten sich Auf- und Abbau von beta-Amyloid jedoch die Waage. Im Erkrankungsfall häufen sich immer mehr Eiweißmoleküle im Gehirn an. Dann bilden sich Zusammenlagerungen, sogenannte Plaques.

In der Studie konnte gezeigt werden, dass ein Vitamin B12-Mangel zu einem reduzierten Plasmaprotein-Spiegel in der Zellmembran führt. Gleichzeitig konnte in Zellkultur-Experimenten gezeigt werden, dass die damit veränderte Fettsäurezusammensetzung der Membran direkt die Bildung des schädlichen beta-Amyloid fördert.

Die Wissenschaftler raten Personen, die eine höhere Wahrscheinlichkeit eines Vitamin-B12-Mangels aufweisen, diesen zu kontrollieren. Dazu gehören zum Beispiel Menschen, die sich vegan ernähren. Sie sollten auf eine ausreichende Vitamin-B12-Zufuhr achten, eventuell auch durch Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln.

Quelle: idw / Informationsdienst Wissenschaft

Neue Erkenntnisse zu Tinnitus und Hörstörung

Prof. Martin Stieve hat eine Professur an der Medical School Hamburg angenommen. Davon profitieren vor allem die Patienten in seiner Bad Schwartauer HNO-Privatpraxis

Tinnitus und Ohrgeräusche sind für Betroffene quälend. Sie ziehen häufig eine Reihe von Sekundärsymptomen nach sich. Konzentrations- und Schlafstörungen oder sogar Depressionen können die Folge sein.

Seit vielen Jahren setzt sich Prof. Dr. med. Martin Stieve wissenschaftlich mit dem Thema auseinander. Nun hat der HNO-Experte eine Professur an der Medical School Hamburg angenommen. Gemeinsam mit einem interdisziplinären Team aus Ärzten und Psychologen möchte er unter anderem die Frage klären: Inwieweit spielt die Psyche eine Rolle bei der Wahrnehmung von Ohrgeräuschen?

Bewusstes Hinhören macht Tinnitus lauter

Die Ursache für Tinnitus ist selten nur im Ohr zu suchen. Meistens kommt gleich einiges zusammen. „Eine entscheidende Rolle spielt dabei die Psyche. Je mehr Aufmerksamkeit man dem lästigen Piepen im Ohr schenkt, umso quälender wird es. Aus meiner Erfahrung macht das ständige bewusste Hinhören, oder auch Ohrenspritzen, einen Tinnitus um bis zu 70 Prozent lauter. Daher möchte ich meinen Patienten zunächst die Angst nehmen, um dann gemeinsam auf die Suche nach der Ursache zu gehen“, so Professor Stieve.

„
Ich möchte meinen Patienten zunächst die Angst nehmen, um dann gemeinsam auf die Suche nach der Ursache zu gehen.“

Prof. Dr. med. Martin Stieve
HNO-Arzt

Laut dem Mediziner können auch etwa eine bereits bestehende leichte Schwerhörigkeit oder Verspannungen einen Tinnitus auslösen. Probleme mit der Halswirbelsäule, die durch starre Haltungen bei der Arbeit oder häufiges Schauen auf das Smartphone verursacht werden, seien heute eine echte Zivilisationskrankheit. „Die Komplexität des Problems lässt viele Patienten verzweifeln und manche berichten von einer regelrechten Ärzte-Odyssee“, sagt Martin Stieve.

Gute Erfolgsaussichten mit Mikrosystemakupunktur

Um der Ursache auf den Grund zu gehen, nimmt sich der Professor im ersten Schritt viel Zeit für eine intensive Befragung und medizinische Abklärung. Ebenso



Professor Martin Stieve setzt sich wissenschaftlich mit dem Thema Tinnitus auseinander. Fotos: Philipp Aissen

vielschichtig wie die Diagnostik ist die anschließende Therapie. Gerade Ohrgeräusche, die in Zusammenhang mit der Halswirbelsäule stehen, lassen sich häufig gut mit der sogenannten Mikrosystemakupunktur behandeln. Diese kann auch den ersten Schritt einer Stufen-therapie darstellen. Weitere Maßnahmen wären dann etwa eine durchblutungsfördernde Therapie sowie eine Sauerstofftherapie. Auch ein individuell angepasstes Hörgerät kann Abhilfe schaffen.

„Natürlich gibt es keine Hörpille, aber man kann lernen, Ohrgeräusche zu ignorieren. Obwohl er noch da ist,

wird ein kompensierter Tinnitus in bestimmten Lebenslagen kaum noch empfunden, was zu einer deutlichen Steigerung der Lebensqualität führt“, sagt Professor Stieve.

Hamburger Zweitpraxis eröffnet voraussichtlich im März 2023

Von Professor Martin Stieves Forschungstätigkeit an der Medical School Hamburg profitieren vor allem seine Patienten in der Bad Schwartauer Privatpraxis. Um noch mehr Menschen helfen zu können, plant Professor Stieve, im März kommenden Jahres eine Zweit-



Eine individuelle Hörgeräteversorgung kann bei Ohrgeräuschen Abhilfe schaffen.

praxis unter dem Namen „Otologikum“ in der Hamburger Geschäftsstraße Neuer Wall zu eröffnen. Termine können schon jetzt über die Praxis in Bad Schwartau gemacht werden.

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/

Behandlung auf die sanfte Art

Als ausgebildete Osteopathin bietet Jennifer Karge eine Diagnose- und Therapieform ganz ohne Medikamente an

Vor zwölf Jahren haben Jennifer und Torsten Karge eine Physiotherapie-Praxis im FAZ Süd eröffnet. Während ihr Mann die Praxis erfolgreich weiterführte, durchlief Jennifer Karge eine fünfjährige Ausbildung zur Osteopathin sowie eine Weiterbildung zur Heilpraktikerin. Ihr Ziel ist es, ihren Patienten ganzheitlich weiterhelfen zu können. Nun ergänzt sich das Ehepaar fachlich optimal in der gemeinsamen Praxis.

Bei der Osteopathie steht die Ursache der Symptome im Fokus. Oft treten Beschwerden aber woanders auf. Daher ist die ganzheitliche Betrachtung des Körpers wichtig, um Auslöser von Krankheiten gezielt zu finden und zu behandeln. Die Diagnostik und Behandlung erfolgt bei der Osteopathie ausschließlich mit den Händen, ganz ohne Medikamente. Eine osteopathische Behandlung soll durch eine Verbesserung der

Beweglichkeit der betroffenen Struktur den Körper dabei unterstützen, sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Jennifer Karge nimmt sich viel Zeit für ihre Patienten. Ein Erstgespräch, die Anamnese, dauert rund eineinhalb Stunden. Für Behandlungen plant die Osteopathin 60 Minuten ein. Patienten jeden Alters mit den unterschiedlichsten Gesundheitsproblemen

kommen zu ihr. Dazu zählen zum Beispiel Menschen mit anhaltenden Rückenschmerzen, Sodbrennen oder gynäkologischen Symptomen. Selbst Säuglinge und ihre Mütter werden von Jennifer Karge lie-



Verspannungen und Schmerzen werden sanft gelöst. Foto: Ksenia - stock.adobe.com

bevoll betreut, beispielsweise bei Trinkschwierigkeiten. Auf der Suche nach einem seriösen Osteopathen empfiehlt sich ein Blick auf die Therapeutenliste des Verbandes der Osteopathen Deutschlands (VOD). Denn dort sind ausschließlich qua-

lifizierte Mitglieder genannt, die eine mehrjährige Ausbildung absolviert haben und regelmäßig zertifizierte Fortbildungen besuchen. Dazu gehört auch Jennifer Karge. **kk**

OSTEOPATHIEPRAXIS JENNIFER KARGE

Kronsforder Allee 69
23560 Lübeck
im FAZ Süd
Tel. 0172/ 755 08 93
info@osteopathie-karge.de
www.osteopathie-karge.de

Die Osteopathin Jennifer Karge benötigt bei ihren Behandlungen keine Instrumente oder Arzneien. Sie tastet die Strukturen, die Probleme bereiten, mit den Händen. Foto: kk



OSTEOPATHIEPRAXIS
Jennifer Karge

info@osteopathie-karge.de • www.osteopathie-karge.de



physio sys
touch | heal | move

Praxis für Physiotherapie im FAZ Süd
info@physiosys.de | www.physiosys.de



Neuer Ratgeber bei Rückenschmerzen

Wie es gelingt, chronische Rückenschmerzen durch ein interdisziplinäres Selbstbehandlungskonzept zu lindern, erklären eine Psychologische Psychotherapeutin, ein Sportwissenschaftler und ein Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie im Ratgeber „Ihr Weg aus den Rückenschmerzen“ (Trias Verlag, ISBN-Nummer: 978 34 32 11 50 47, Erscheinungstermin 5. Oktober 2022).

Was löst die Schmerzen aus? Was beeinflusst sie? Wie entwickelt sich ein Akutschmerz hin zu einem chronischen? Antworten auf diese und weitere Fragen rund um die Ursachen und die Therapie von Rückenproblemen liefert der Ratgeber. Die Autoren zeigen Betroffenen, wie man aktiv gegen Beschwerden an Wirbelsäule, Wirbeln und Bandscheiben vorgehen kann.



Ein Bewohner trainiert seine Gangsicherheit.

Foto: Martin Bühler

Besser vorbeugen

Ehe es zum Sturz kommt, rät man im Quellenhof zu einem präventiven Kursangebot

Mit dem Alter steigt die Sturzneigung. Schuld daran sind unter anderem die abnehmende Kraft und der Verlust der Sehschärfe. Schattenboxen oder auch Tai Chi kann das Sturzrisiko von älteren Menschen bis zu 30 Prozent reduzieren“, sagt Markus Lebeck, Leiter des Sozialen Dienstes und Ergotherapeut begeistert. „Vielleicht könnten wir so ein Angebot künftig bei uns integrieren und im hauseigenen, großen Garten anbieten. Das wäre sicherlich auch für ältere Menschen, die nicht bei uns wohnen, interessant“ ergänzt Lebeck.

Weil man im Quellenhof über diese Zusammenhänge Bescheid weiß, hat man dort ein Gruppenangebot zur Sturzprophylaxe entwickelt. „Der Lernerhalt und die kleinen Übungen richten sich an Bewohnerinnen und Bewohner, die ein unsicheres Gangbild haben. Auch wer auf

einen Rollator angewiesen ist, ist in der Gruppe zur Sturzprophylaxe richtig“, sagt Gisa-Almuth Muus, die Einrichtungsleiterin.

Damit sich das Gangbild der Teilnehmenden auch nachhaltig verbessert, besteht das Gruppenangebot aus sechs Einheiten. Im Rahmen dieser Termine erlernen die Seniorinnen und Senioren theoretisches Wissen zur Vorbeugung von Stürzen sowie praktische Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Wahrnehmung und des Gleichgewichts. So gelangen die Teilnehmenden Schritt für Schritt zu mehr Sicherheit im Alltag. „Stürze zu vermeiden oder zumindest zu reduzieren, ist ein wichtiger Aspekt der Arbeit“, so Gisa-Almuth Muus.

SENIORENWOHNSITZ QUELLENHOF

Buntekuhweg 20-26, 23558 Lübeck
Tel. 0451/ 899 46 01; www.johanniter.de



Individuell leben im Alter!

Tapetenwechsel im Job? Bewirb Dich doch bei uns als Pflegefachkraft in unserem umfangreich sanierten Quellenhof! Wir freuen uns!

Seniorenwohnsitz Quellenhof
Buntekuhweg 20 - 26 · 23558 Lübeck
Telefon 0451 89946-01
info-quellenhof@jose.johanniter.de



Fotos: Alliance, Pixel-Shot, granquillity - stockadobe.com

Vom Herbstblues ins Gute-Laune-Hoch

So lässt man ein Stimmungstief rasch links liegen: Strategien zum Glücklichein kann man lernen.

Im Herbst die gute Laune zu behalten, ist nicht leicht. Schmuddelwetter, fehlendes Sonnenlicht und frische Temperaturen lassen grüßen. Dann stellt sich nicht selten ein echter Herbstblues ein. Wenn die Tage kürzer werden und der Körper weniger Licht tankt, kann dieser Lichtmangel den Hormonhaushalt verändern. Dann schüttet der Körper mehr Melatonin aus, was für Müdigkeit sorgt. Gleichzeitig wird weniger vom sogenannten Glückshormon Serotonin produziert.

Auf das Positive besinnen

Wer ein Stimmungstief empfindet, sollte sich klarmachen, dass die eigene Wahrnehmung eine Frage des persönlichen Denkens ist. Das haben Psychologen herausgefunden. Selbst eingefahrene Denkmuster lassen sich demnach ändern.

„Wie glücklich wir sind, hängt maßgeblich davon ab, was wir denken und wie wir mit Situationen umgehen. Und das können wir selbst beeinflussen“, sagt Birgit Lesch, Diplom-Psychologin bei der AOK.

Die Dinge locker angehen

Das Schicksal hat sich also nicht gegen einen verschworen, wenn man sich an trüben Herbsttagen mal traurig fühlt. Der britische Psychologe Richard Wiseman fand heraus, dass Glück oder Pech von Persönlichkeitsmerkmalen und eigenem Verhalten abhängen. „Es hat sich in den Forschungen gezeigt, dass Menschen, die sich als Glückskinder empfinden,

„
Wie glücklich wir sind, hängt maßgeblich davon ab, was wir denken und wie wir mit Situationen umgehen. Und das können wir selbst beeinflussen.“

Birgit Lesch
Diplom-Psychologin, AOK

mehr kommunizieren, entspannter sind und optimistisch in die Zukunft blicken“, so Lesch.

Dadurch, dass fröhliche Menschen die Dinge lockerer angehen, behalten sie den Überblick. Das illustriert ein Experiment von Wisemann: Er ließ mehrere hundert Probanden Fotos in einer Zeitung zählen - wobei er gleich auf der zweiten Seite in großen Buchstaben den Satz platzierte: „Hören Sie auf zu zählen, es sind 43 Fotos.“ Die selbst ernannten Traurigen übersahen diesen Hinweis eher und brauchten deshalb wesentlich länger für die Aufgabe als die gut gelaunten Menschen, die ihren Blick mehr schweifen ließen und

diese Bemerkung entdeckten.

Neben mehr Optimismus scheint auch mehr Offenheit mit mehr Glücksgefühl einherzugehen: Dadurch, dass gut gelaunte Menschen freundlich auf andere zugehen, bekommen sie auch mehr Zuwendung und Unterstützung. „Nach einem Missgeschick kann man sein Pech beklagen, dass einem so etwas passiert ist. Oder sein Glück betonen, dass man den Vorfall ohne größere Schäden überstanden hat“, so AOK-Psychologin Lesch.

Schoki und soziale Kontakte

Wer im Stimmungstief sitzt, sollte auch ab und an zur Schokolade greifen, denn die macht bekanntlich glücklich. Je höher der Kakaogehalt, desto besser. Kakao enthält Theobromin, was eine Koffein-ähnliche Wirkung hat, und Tryptophan. Dieser Eiweißbaustein wird zur Serotoninbildung benötigt, was die Stimmung aufhellt. Wichtig ist es auch, sich selbst glückliche Momente zu schaffen. Laut Glücksforschern der Uni Flensburg gelingen diese am ehesten, wenn man sich mit seinen liebsten sozialen Kontakten verabredet. Sei es ins Restaurant, Kino oder auch zum Spazierengehen.

Auf Trab bleiben

Denn Bewegung an der frischen Luft hilft gegen miese Stimmung. Und Licht zu tanken geht sogar bei bedecktem Himmel. Durch die Bewegung kommt nicht nur der Kreislauf in Schwung, auch die Produktion von Glückshormonen wird angeregt. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfiehlt für Erwachsene eine tägliche Bewegungszeit von mindestens 150 Minuten pro Woche mit moderater Intensität.

aok/arag/jnp

Trübe Stimmung? Von wegen! Fünf Tipps, um den „Glücksmuskel“ zu trainieren

- Traurige Gedanken nehmen im Tagesablauf mehr Raum ein als fröhliche. Also gilt: Stoppschild entgegenhalten!
- Abends die schönen Momente des Tages notieren und dankbar dafür sein.
- Sich ausschließlich auf den Augenblick konzentrieren und achtsam wahrnehmen.
- Zeit mit Menschen verbringen, die einem gut tun. Das hilft, sich abzulassen und Selbstbewusstsein zu tanken.
- Sich mehr bewegen: Beim Sport produzieren wir Glückshormone.

Stets ein offenes Ohr

Schmelzer Hörsysteme ist jederzeit für seine Kunden da – Im November können sich die Kunden auf besondere Herbstaktionen wie Hörsystem-Neuheiten und ein Kundenmagazin freuen

Anfang November startet bei Schmelzer Hörsysteme der große Im-Ohr Test. Um daran teilzunehmen, kann man sich den gesamten November über anmelden und verschiedene Im-Ohr Hörsysteme vergleichen.

Solche Im-Ohr Hörsysteme existieren bereits seit vielen Jahren, doch so gut wie heute waren sie noch nie. Denn Im-Ohr Hörsysteme werden immer kleiner und fast schon unsichtbar, darüber hinaus gibt es seit einigen Jahren einen enormen technischen Innovationsschub. Der Klang der maßgeschneiderten Miniaturgeräte wird dank der neuen leistungsstarken Chips zunehmend brillanter und natürlicher.

„Neu ist auch die integrierte Akku-Technologie in unseren Im-Ohr Hörsystemen, welche bisher nur den Hinter-dem-Ohr Hörsystemen vorbehalten war. Auch lassen sich einige Systeme via App mit dem Handy steuern oder als Kopfhörer für puren Musikgenuss nutzen. Wir laden die Kunden herzlich ein, die große Testaktion wahrzunehmen und diese Neuheiten auszuprobieren“, empfehlen die Brüder Christoph und Felix Schmelzer.



Unsere Kunden können die kleinen, maßgeschneiderten Miniatur-Wunder bis zu vier Wochen kostenlos und unverbindlich testen.

Felix Schmelzer
Geschäftsführer

„Interessenten können diese kleinen, maßgeschneiderten Miniatur-Wunder bis zu vier Wochen kostenlos und unverbindlich testen. Ob in Gesellschaft mit Nebengeräuschen, beim Fernsehen oder beim Sport, bei unseren Testwochen werden die Kunden schnell merken, wie viel Lebensqualität ihnen ein Hörsystem bieten kann“, ergänzt Felix Schmelzer. „Außerdem kommt ein Im-Ohr Hörsystem nicht mit der Schutzmaske in Berührung, das ist in der heutigen Zeit ein großer Vorteil.“

Im-Ohr Hörsysteme von Schmelzer Hörsysteme kön-

nen in bis zu fünf verschiedene Leistungsstufen programmiert werden. Somit kann man also mit nur einem maßgeschneidertem Hörsystem, verschiedene Preis- und Leistungsstufen ausprobieren.

„Wer sich für eines unserer Aktionsmodelle entscheidet, bekommt entweder drei Jahre lang Batterien inklusive, oder bei dem Akku-Gerät die Ladestation inklusive. Es lohnt sich also. Mit zwei Jahren Garantie auf Im-Ohr Hörsysteme. dazu drei Jahre 50



Christoph (li.) und Felix Schmelzer sind überzeugt von den zahlreichen Vorteilen der In-Ohr Hörsysteme. Foto: Schmelzer



In-Ohr Hörsysteme sind klein und unauffällig.

Foto: Schmelzer

Prozent Verlustschutz und der Bestpreis-Garantie bieten wir dazu quasi ein Rund-

um-Sorglos-Paket“, ist Christoph Schmelzer überzeugt.

Übrigens: Ein neues Kundenmagazin informiert die Träger von Hörsystemen ab sofort über das Thema Hören. Das neue Kundenmagazin gibt den Lesern auch Einblicke in das, was hinter den Kulissen bei Schmelzer passiert. Und es geht um die Menschen, die gutes Hören überhaupt erst möglich machen: die Mitarbeiter. Dazu finden die Leser Firmen-News, hilfreiche Tipps, Rezepte – und auch ein Ge-

winnspiel darf natürlich nicht fehlen. Die informativen Kundenmagazine liegen in den Fachgeschäften zur Mitnahme aus.

SCHMELZER HÖRSYSTEME

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/ 886 99 00
Schlutup, Mecklenburger Straße 67,
Tel. 0451/ 45 05 63 20

SCHMELZER

HÖRSYSTEME

JETZT ANMELDEN

UND EINE LADESTATION ODER 3 JAHRE LANG BATTERIEN INKLUSIVE ERHALTEN! **

GROSSER IM-OHR TEST

Vergleichen Sie Im-Ohr Hörsysteme in verschiedenen Preis- und Leistungsstufen.

NEUHEIT: Mit Akku-Technik

IMAGINE

Beltoné

- ✓ Kontaktloses Laden in nur 5 Stunden mit Lithium-Ionen Akku Technologie
- ✓ Fern-Feinanpassung Live
- ✓ Multimedia kompatibel
- ✓ 3 Preis- und Leistungsstufen
- ✓ Optimale Klangqualität durch fortschrittliche Signalverarbeitung

Fast unsichtbar / stilvolles Design

ICON & ICON PRECISE

Atelier

- ✓ Fast unsichtbar durch: dünne Wandstärke + kleinstes Mikrofon²
- ✓ Viele verschiedene Designs + Farben¹
- ✓ Wireless-Anbindung möglich
- ✓ 5 Preis- und Leistungsstufen
- ✓ Natürliches Klangergebnis, durch tiefen Sitz im Gehörgang

Sehr kleines Gehäuse oder Multimedia kompatibel

IN EAR

INVISIBLE & MULTIMEDIA

xcellence

BY OPTIMUS HEARING

- ✓ Direkte Wireless-Anbindung möglich³
- ✓ Freihändiges Telefonieren³
- ✓ Systemsteuerung per App³
- ✓ 4 Preis- und Leistungsstufen
- ✓ Voller Klang durch Com4ohrmatik®

ZUR TERMINVERGABE:

04102 - 987 86 33

Travemünde • Schlutup • Lübeck • Stockelsdorf

schmelzer-hoersysteme.de

DIE SCHMELZER GARANTIE*

- ★ 4 Jahre Garantie
- ★ 2 Jahre Garantie auf IdO's
- ★ 3 Jahre 50% Verlustschutz
- ★ Bestpreis-Garantie

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

** Anmeldefrist ist bis zum 30.11.2022 und das Angebot dann gültig bis zum 28.02.2022. Bei Kaufabschluss ist eine Akku-Ladestation oder 3 Jahre lang kostenlos Batterien inklusive. 3 Jahre lang kostenlos Batterien heißt: Maximal 30 Batterien pro Jahr pro versorgtem Ohr.

¹ Verfügbar bei ICON. ² Verfügbar bei ICON Precise. ³ Verfügbar bei In Ear Multimedia. / Schmelzer Hörsysteme in Lübeck GmbH, Schmelzer Hörsysteme in Travemünde GmbH / Schlutup und Schmelzer Hörsysteme in Stockelsdorf GmbH, werben gemeinschaftlich.

Endlich scharf sehen

Die qualifizierten Mitarbeiter bei Colibri verhelfen den Kunden mit modernstem technischen Equipment zur passgenauen Sehhilfe

Man sieht nur mit dem Herzen gut“, formulierte es einst Antoine de Saint-Exupéry im Buch „Der kleine Prinz“. Ein Optiker würde anmerken: „Oder mit einer passgenauen Brille.“ Dem stimmt auch Wolfgang Reckzeh zu, Inhaber des Lübecker Fachgeschäfts Colibri. Um die Kunden optimal beraten zu können, ist das Personal bei Colibri hochqualifiziert und verfügt über eine technische Ausrüstung auf modernstem Stand. Gleich fünf Augenoptikermeister sind bei dem Unternehmen beschäftigt.

Mithilfe eines „Rodenstock DNEye-Scanners“ führen die Spezialisten zunächst eine detaillierte Sehanalyse durch. Neben der Stärke werden bei dem Augen-Screening noch andere Messungen durchgeführt. Unter anderem werden der Augeninnendruck, die Pupillenreaktion bei Tag und Nacht sowie eine mögliche Winkelfehlsichtigkeit geprüft. Falls Auffälligkeiten auftreten, wird den Kunden ein Augenarztbesuch empfohlen. Mit dem „DNEye-

Spielerische Herangehensweise: Augenoptikermeister Ralf Propson verfügt über viel Erfahrung mit Kinder-Sehtests.



„ Mit unseren hochmodernen Verfahren können wir ganz individuelle Brillengläser anfertigen

Wolfgang Reckzeh
Inhaber, Colibri

Scanner“ werden alle wichtigen Parameter der Augen ermittelt und direkt in die Brillenglasproduktion übertragen. Dieser Prozess ermöglicht die Erstellung hochpräziser, biometrischer Brillengläser, die passgenau die schärfste Sicht für jede Blickrichtung garantieren. „Mit unseren hochmodernen Verfahren können wir ganz individuelle Brillengläser anfertigen“, erklärt Inhaber Wolfgang Reckzeh. Ebenfalls berichten Träger von biometrischen Gläsern von einer besseren Sicht in der Dämmerung. Gerade in der dunklen Jahreszeit ein weiterer wichtiger Faktor.

Auch die Augengesundheit der jüngsten Kunden ist Colibri ein Anliegen. Smartphones, Tablets und Computer sind dafür verantwortlich, dass Kurzsichtigkeit unter Kindern und Jugendlichen immer weiter zunimmt. Mehr als die Hälfte aller jungen Menschen in Europa sind kurzsichtig.

Es ist gerade im Wachs-



Der Inhaber von Colibri, Wolfgang Reckzeh, und seine Mitarbeiterin Kristin Geißler demonstrieren, wie eine Untersuchung mit dem Rodenstock DNEye-Scanner zur perfekt angepassten Brille führt. Fotos: Katja Kuhlins

tum wichtig, frühzeitig etwas dagegen zu unternehmen. „Erst mit rund 20 Jahren sind die Augen ausgewachsen. Während des Wachstums kann man künftigen Schäden noch entgegenwirken“, erklärt Ralf Propson, Augenoptikermeister bei Colibri. Denn „Myopie“, wie Kurzsichtigkeit in der Fachsprache heißt, birgt Risiken für das spätere Leben und begünstigt dann unter

Umständen Folgeerkrankungen. In der Kindheit kann dieser Verschlechterungsprozess jedoch verlangsamt werden. Der Aufenthalt im Freien und weniger Zeit am Handy können schon viel bewirken. Ebenfalls bieten sich sogenannte „DreamLens“ für Kinder an. Das sind spezielle Kontaktlinsen, welche die Hornhaut gezielt modellieren und über Nacht getragen werden. So können die Kinder am Tage sogar auf eine Brille oder Kontaktlinsen verzichten.

Auch für Erwachsene bedeutet der ständige Ge-

brauch von Handy, Laptop & Co Stress für die Augen. Denn das Blaulicht kann unter anderem Symptome wie Augenschmerzen, Kopfwere oder Konzentrationsprobleme auslösen. Mit einer Blaulichtfilter-Brille wirkt man diesen Gesundheitsrisiken entgegen und kann womöglich auch wieder besser schlafen. **kk**

COLIBRI GMBH

Wahmstraße 29
23552 Lübeck
Tel. 0451/ 77 6 55
info@colibri.de
www.colibri.de

Wechseljahre betreffen auch die Augen

Hormonumstellung führt bei vielen Frauen zum sogenannten „Trockenen Auge“

Auf der Augenoberfläche bekommen zahlreiche Frauen während der Wechseljahre den Rückgang der Androgene und Östrogene zu spüren. „Vor allem ein Androgenmangel führt zu einer nachlassenden Aktivität der Meibomdrüsen“, erklärt Prof. Gerd Geerling vom Berufsverband der Augenärzte Deutschlands.

Diese Drüsen sitzen in den Lidrändern und produzieren ein fetthaltiges Sekret, welches wichtig für die Stabilität des Tränenfilms ist. Es bildet die oberste von drei Phasen des Tränenfilms und

„ Vor allem ein Androgenmangel führt zu einer nachlassenden Aktivität der Meibomdrüsen

Prof. Gerd Geerling
Berufsverband der Augenärzte Deutschlands

schützt den darunter liegenden wässrigen Anteil vor einer zu schnellen Verdunstung. Wenn nicht genug Meibomdrüsen-Sekret zur Verfügung steht, verdunsten die Tränen rasch, der Tränenfilm deckt das Auge nicht mehr dauerhaft ab und die empfindliche Oberfläche wird gereizt.

Die Folge: Das Auge brennt, es fühlt sich an, als wären Fremdkörper wie feine Sandkörnerchen im Auge. Die Be-

troffenen werden lichtscheu und sogar ihre Sehschärfe kann leiden. Diese Schädigung der sensiblen Hornhaut kann sogar bis hin zu einer ersten Entzündung führen.

Im Rahmen einer augenärztlichen Untersuchung lässt sich abklären, welche Ursachen bei einem „Trockenen Auge“ jeweils individuell im Vordergrund stehen. Die individuelle Therapie richtet sich dann nach den Ursachen und auch nach der Schwere der Erkrankung.

Je nachdem, wie ausgeprägt die Beschwerden der Patientinnen sind, können Tränenersatzmittel helfen. Diese stehen als Augentropfen, -sprays oder -gele zur Verfügung stehen.

Sollte eine nachlassende Funktion der Meibom-Drüsen vorliegen, dann hilft auch eine regelmäßige vorsichtige Reinigung und sanfte Massage der Lidkanten: Die Anwendung warmer Auflagen trägt zunächst dazu bei, dass das Sekret flüssiger wird. Anschließend streicht man die Lider mit einem sauberen Wattestäbchen zur Lidkante hin sanft aus.



Zwei von drei Frauen haben in den Wechseljahren Probleme mit trockenen Augen. Fotos: Andrey Popov, kornkun - stock.adobe.com



Vegan und lecker

Neues Ratgeber-Kochbuch für gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung muss Spaß machen und richtig gut schmecken. Das ist das Credo der Ernährungsmedizinerin Dr. Anne Fleck, bekannt aus TV-Sendungen.

Bei ihr stehen Heilen, Lindern und Vorbeugen von Krankheiten durch die richtige Ernährung im Fokus. Aus Erfahrung weiß sie, dass eine frische, ausgewogene und vor allem pflanzenbasierte Ernährung viele gesundheitliche Vorteile vereint. Denn durch frische regionale, saisonale sowie naturbelassene Lebensmittel kann der Körper besser mit den natürlichen Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen versorgt werden, als es mit den gängigen Ernährungs-

gewohnheiten üblich ist.

Mit den veganen Grundrezepten in diesem Buch und kleinen Zusatzoptionen in Form von Fisch, Fleisch, Eiern und Milch gelingt es, auch Nährstoffe wie Protein, Eisen, Calcium, Selen, Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren in ausreichender Menge in die Alltagsküche einzubauen. So sollen Darmmilieu und Immunsystem durch den hohen Ballaststoffanteil aus Pflanzenkost gestärkt werden, Heißhunger wird gedämpft und Genuss statt Verzicht erobert den Speiseplan.

„Gesünder geht's kaum“, ISBN 978-3-95453-236-0, 33 EUR, 192 Seiten

Wieder aktiv im Leben

Unter erfahrener Leitung geht an der Asklepios Klinik die neue Abteilung für Psychosomatische Rehabilitation an den Start

Menschen mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Burnout oder Angststörungen leiden typischerweise auch unter körperlichen und geistigen Einschränkungen wie Erschöpfung, Schmerzen oder Konzentrationsstörungen. Sie sind den Anforderungen ihres Alltags oft nicht mehr gewachsen. Um sie zu verstehen und zu behandeln, müssen seelische und körperliche Aspekte ebenso berücksichtigt werden wie die jeweiligen Lebensumstände. Diese ganzheitliche Haltung ist für den neuen Chefarzt Dr. Timo Specht die Grundlage der Behandlung von Patienten in der neuen psychosomatischen Abteilung an der Bad Schwartauer Asklepios Klinik.

„Ebenso vielseitig wie die Beschwerden und Einschränkungen bei psychischen Erkrankungen, sind auch die Behandlungsangebote in der psychosomatischen Reha. Unsere Patienten können eigene Erfahrungen sammeln, was für sie hilfreich ist“, sagt Dr. Specht und ergänzt: „In der psychosomatischen Rehabilitation geht es weniger darum, passiv behandelt

zu werden, sondern um eine ‚Wendung ins Aktive‘. Wenn Menschen auch auf lange Sicht etwas von ihrer Reha haben wollen, dann müssen sie etwas dazulernen, was sie mit in ihren Alltag nehmen und dort weiter umsetzen können.“

Der erfahrene Mediziner ist Facharzt sowohl für Psychosomatische als auch für Innere Medizin. Über zehn Jahre leitete er als Chefarzt und Ärztlicher Direktor die Abteilungen Psychosomatik, Orthopädie und Innere Medizin der Fachklinik Aukrug der Deutschen Rentenversicherung Nord.

Was Menschen hilft, ihren Alltag auch nach Ende der Therapie besser und glücklicher bewältigen zu können, ist individuell unterschiedlich. Die Asklepios Klinik ver-

fügt über eine etablierte Therapieinfrastruktur mit einer großen Bandbreite an therapeutischen Möglichkeiten. Neben Einzel- und Gruppengesprächen werden unter anderem auch sportliche Aktivitäten im hauseigenen Fitness-Studio und im Kurpark, Ernährungs- und Sozialberatung, Kunst- und Kreativtherapie, Entspannung, Physiotherapie und Seminare angeboten. Gemeinsam mit den Patienten werden individuelle Behandlungsziele erarbeitet, an denen sich der Therapieplan orientiert.

„Wir möchten einen Raum schaffen, in dem Patienten sich ihren wichtigsten Fragen stellen können. Gerne begleiten wir sie bei der Suche nach Antworten und versuchen dafür zu sorgen, dass dies auch mit Erholung, Spaß

und Begegnung verbunden ist“, so Dr. Specht. Dazu trägt sicherlich auch die besondere Lage der Asklepios Klinik zwischen dem Stadtkern Bad Schwartaus und dem großen, idyllischen Kurpark bei sowie die Nähe zu Lübeck und der Ostsee.

Das Reha-Angebot können gesetzlich renten- und krankenversicherte Patienten, Selbstzahler und privat Versicherte nutzen. Gerne beantwortet das Team der Asklepios Klinik Fragen zu einer etwaigen Kostenübernahme durch die Kassen. **pa**

ASKLEPIOS KLINIK AM KURPARK BAD SCHWARTAU

Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Am Kurpark 6-12
23611 Bad Schwartau
Tel. 0451/ 20 04-0
badschwartau@asklepios.com
www.asklepios.com/badschwartau



Der Kurpark lädt zum Erholen und Entspannen ein. Foto: Asklepios



Einzelgespräche sind nur einer der zahlreichen Bausteine des Reha-Angebots. Foto: Philipp Aissen

Zeitumstellung: großes Gähnen garantiert

Besonders Frauen und Familien leiden unter Müdigkeit und Gereiztheit durch den veränderten Rhythmus

Am kommenden Wochenende wird wieder an der Uhr gedreht: Dies hat für immer mehr Menschen negative Auswirkungen, wie eine forsa-Umfrage im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse ergeben hat. Inzwischen ist bei jedem Zweiten das Schlafverhalten oder Wohlbefinden in den Tagen nach der Zeitumstellung gestört. In den Jahren 2016 und 2019 gaben dagegen nur 33 beziehungsweise 43 Prozent der Befragten an, deshalb unter Gereiztheit oder Schlafproblemen zu leiden.

Frauen und Familien mit kleinen Kindern sind besonders betroffen. So gibt mehr als ein Viertel der weiblichen Befragten an, wegen der Zeitumstellung tagsüber müde oder gereizt zu sein. Bei den Männern äußert dies nur jeder fünfte Umfrageteilnehmer. Wenn Kinder unter 12 Jahren im Haushalt leben, gehört sogar in etwa jeder dritten Familie miese Laune nach dem Uhdreh zum Alltag.

„Durch die Zeitumstellung können die innere Uhr und der Tagesablauf aus dem Gleichgewicht geraten. Besonders schwierig ist das für Menschen, die bereits unter Schlafstörungen oder organischen Erkrankungen leiden oder deren Tagesablauf sich wenig flexibel ge-



In der Nacht von Sonnabend auf Sonntag werden die Uhren wieder zurückgestellt. Viele Menschen haben in den Tagen nach der Zeitumstellung Schlafprobleme. Foto: StockPhotoPro - stock.adobe.com

stalten lässt“, erklärt Dr. Sonja Hermeneit, Ärztin bei der KKH. „Studien zeigen zudem, dass in den ersten drei Tagen nach einer Zeitumstellung 15 bis 20 Prozent mehr Krankenhausaufnahmen wegen Herzbeschwerden erfolgen als sonst durchschnittlich im Jahr. Und es gibt acht bis zwölf Prozent mehr Arztbesuche in dieser Zeit.“

Doch nicht jeder Betroffene muss gleich einen Mediziner aufsuchen. Die beste Strategie gegen die Übellau-

nigkeit ist laut Umfrageteilnehmern Bewegung an der frischen Luft: 45 Prozent aller Befragten kommen auf diese Weise zu positiver Stimmung und einer geruhensamen Nacht. Eltern setzen hingegen vor allem darauf, die Schlafens- und Essenszeiten in den Tagen nach der Zeitumstellung langsam anzupassen (40 Prozent).

Die Müdigkeit mit dem Konsum von koffeinhaltigen Getränken zu bekämpfen, ist inzwischen eine weniger verbreitete Methode. Wäh-

rend 2016 noch jeder Vierte nach einer Tasse Kaffee oder einem Energiegetränk griff, ist dies aktuell nur noch für 18 Prozent der Umfrageteilnehmer eine geeignete Möglichkeit, um wach zu bleiben. „Koffein putscht unser System nur kurzzeitig. Besser ist es, die Anpassung an die neue Zeit mit Entspannungstechniken, guter Schlafhygiene und häufigeren Erholungspausen zu beschleunigen – ohne tagsüber zu schlafen. So pendeln sich innere Uhr und Tagesablauf

„
Durch die Zeitumstellung können die innere Uhr und der Tagesablauf aus dem Gleichgewicht geraten

Dr. Sonja Hermeneit
Ärztin bei der KKH

innerhalb weniger Tage wieder aufeinander ein“, sagt Hermeneit.

Eigentlich sollte die Zeitumstellung längst der Vergangenheit angehören, doch die EU-Pläne wurden aufgrund der Corona-Pandemie zurückgestellt. Die überwiegende Mehrheit der Befragten, die Probleme mit dem Zeitwechsel haben, erhoffen sich jedoch positive Auswirkungen durch eine Abschaffung. Während im Jahr 2019 noch mehr Frauen davon ausgingen, dass sich die Umsetzung der EU-Pläne positiv auf ihren Biorhythmus auswirkt, ist das Geschlechterverhältnis bei dieser Frage inzwischen ausgeglichen. Sowohl 75 Prozent der Männer als auch der Frauen geben dies an.

Organspende

Die neue Broschüre „Entscheidungshilfe Organ- und Gewebespende“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) soll dabei unterstützen, die eigenen Bedürfnisse und Einstellungen zur Organ- und Gewebespende zu erkennen und für sich zu bewerten. Das kostenfreie Info-Material kann mit der Bestellnummer 60258136 online im digitalen BZgA-Shop bestellt werden und steht als interaktive PDF-Datei zum Download bereit unter: <https://shop.bzga.de/entscheidungshilfe-zur-organ-und-gewebespende/>

Genderunterschiede

Laut einer repräsentativen Studie der pronova BKK weisen neun von zehn Deutschen, dass Männer für bestimmte Erkrankungen ein anderes Risiko haben als Frauen – zum Beispiel beim Herzinfarkt. Mehr als acht von zehn Menschen sind zudem überzeugt, dass auch Krankheitssymptome geschlechterspezifisch sind. Gleichzeitig erhalten 67 Prozent der 1000 Befragten von Ärzten keine Informationen über unterschiedliche Wirkungen und Nebenwirkungen von Medikamenten auf Frauen und Männer. Aus Sicht der Befragten wird dies weder in der Forschung noch im Arztgespräch ausreichend berücksichtigt.

Gürtelrose vorbeugen und Immunsystem stärken

Jeder, der einmal Windpocken hatte, gehört zur Risikogruppe für Gürtelrose

Mehr als 95 Prozent der über 60-Jährigen tragen nach einer Windpocken-Erkrankung in Kindertagen das Virus in sich, das Gürtelrose auslösen kann. Denn nach den Windpocken verbleibt das Virus lebenslang im Körper und kann, wenn die körpereigenen Abwehrkräfte nachlassen, als Gürtelrose reaktiviert werden.

Mit Abstand der häufigste Grund für eine Schwächung des Abwehrsystems ist das Alter: Bereits ab dem 50. Lebensjahr lassen die Abwehrkräfte deutlich nach. Aber auch bei jüngeren Erwachsenen können die Abwehrkräfte zum Beispiel durch chronische Krankheiten, Medikamente, aber auch durch körperlichen und psychischen Stress geschwächt werden.

So kann das Varizella-Zoster Virus aus seinem teils jahrzehntelangen „Winterschlaf“ erwachen. Weil der Erreger bereits im Körper ist, schützen auch ein gesunder Lebensstil, Sport, gesunde Ernährung und die seit der Pandemie verbreiteten verbotenen AHA-Regeln nicht vor einer Reaktivierung. Jede dritte Person erkrankt im Laufe ihres Lebens an einer Gürtelrose und bis zu 30 Prozent der Betroffenen erleiden einen schweren Verlauf mit heftigen Nervenschmerzen.

Die Schmerzen bei Gürtelrose haben viele Gesichter und können über Monate,

schlimmstenfalls ein Leben lang anhalten. Deshalb empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) eine Gürtelrose-Impfung für Menschen über 60 als Standardimpfung und für Menschen mit Grunderkrankung ab 50 als Indikationsimpfung.

Impfungen trainieren Immunsystem

Was viele nicht wissen: Impfungen können die Abwehrkräfte stärken. Deshalb ist eine Impfung wie zum Beispiel gegen Gürtelrose sinnvoll. Denn die Vorsorgeimpfung kann nicht nur vor einer ernstesten vermeidbaren



Impfungen schützen zuverlässig vor einer Gürtelrose.

Krankheit schützen, sondern gleichzeitig auch die Widerstandsfähigkeit des Immunsystems verbessern und aufrechterhalten. Ein fittes Immunsystem kann außerdem Schutz vor weiteren Erkrankungen wie beispielsweise einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt im Zuge einer Gürtelrose-Erkrankung bieten.



Der typische Hautausschlag mit flüssigkeitsgefüllten Bläschen kann sehr schmerzhaft sein. Das höchste Risiko, an einer Gürtelrose zu erkranken, haben Ältere oder Personen mit einer Immunschwäche. Fotos: Zerbor, H_Ko - stock.adobe.com

ner Tönisvorst GmbH sowie Mitglied der „AG Impfen“ der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie. „Die gute Nachricht: Besonders im Alter, wenn die Immunabwehr nachlässt, können Impfungen sehr zuverlässig vor einer Gürtelrose schützen. Zudem trägt jede Impfung dazu bei, das Immunsystem zu stärken und vor schweren Krankheiten zu schützen.“

Hautausschlag bei beginnender Gürtelrose tarnt sich als

Hautkrankheit, ist aber eine Infektionskrankheit, die durch die Reaktivierung des Windpockenerregers ausgelöst wird. Bei der Reaktivierung des Varizella-Zoster Virus wandern die zuvor inaktiven Erreger aus den Nervenknäuten entlang der Nervenfasern bis zu deren Enden an der Hautoberfläche. Dort entstehen als Reaktion die charakteristischen Bläschen, die sich gürtel- oder bandförmig um den Körper legen. Oft ist nur eine Körperhälfte betroffen. Da das Virus über die

Nervenbahnen zur Haut wandert, treten häufig noch vor Auftreten der Bläschen starke Schmerzen auf.

Weitere Symptome sind beispielsweise Abgeschlagenheit, Erschöpfung und teilweise über Monate anhaltende brennende bis stechende Nervenschmerzen. Daneben kann Gürtelrose auch zu Sehstörungen, einem vollständigen Seh- und Hörverlust sowie in seltenen Fällen auch zu Schlaganfällen und Herzinfarkten führen.

Hilfe auf Knopfdruck

Der ASB-Hausnotruf ermöglicht es Menschen, im Notfall sofort Rettung zu erhalten

Der Arbeiter-Samariter-Bund Landesverband Schleswig-Holstein e.V. (ASB) gehört zu einer der größten Wohlfahrts- und Hilfsorganisationen in der Region und umfasst viele verschiedene Gebiete, wie zum Beispiel den Rettungs- und Sanitätsdienst.

Ein weiterer wichtiger Fachbereich ist der ASB-Hausnotruf. Bei einem Problem ist der Hilfebedürftige auf Knopfdruck sofort mit einem Mitarbeiter der Hausnotrufzentrale verbunden, der weitere Schritte einleitet. Hierfür trägt der Kunde zuhause einen Sender in

Form eines Armbands oder einer Kette und braucht im Falle einer Notsituation nur den Knopf am Sender zu drücken. Selbst beim Duschen oder in der Badewanne funktioniert das Gerät. Die Hausnotrufzentrale ist rund um die Uhr besetzt. Auch bei Feuer oder Einbruch ist der Knopf eine sichere Hilfe für den Träger.

Petra Kopplin leitet seit 15 Jahren den Fachbereich Hausnotruf beim ASB. Auf ein vertrauensvolles Verhältnis zum Kunden wird dort Wert gelegt. Petra Kopplin kennt fast alle Kunden persönlich. Und sie ist nicht

alleine – Daniela Kliesmann unterstützt den Bereich seit fünf Jahren und ist Petra Kopplins direkte Vertretung. Seit Juni hat das Team erneut Zuwachs bekommen: Vanessa Bartnick engagiert sich seitdem ebenfalls im Hausnotruf. Das Wohlbefinden ihrer Kunden liegt dem Team sehr am Herzen.

Derzeit gibt es ein spezielles Angebot bis zum Ende des Jahres: Interessierte können den ASB-Hausnotruf kostenlos für einen Monat testen. Auch die Anschlussgebühr entfällt in diesem Fall. Bei Personen mit Pflegegrad können die

Kosten gegebenenfalls auch von der Pflegekasse übernommen werden. Das Team des ASB-Hausnotruf hilft gerne bei der Antragstellung. Neben den Basisleistungen können ebenfalls

Petra Kopplin (li.), Vanessa Bartnick (Mitte) und Daniela Kliesmann legen viel Wert auf ein vertrauensvolles Verhältnis zu den Kunden.

Foto: Katja Kuhlins

Zusatzleistungen hinzugebucht werden, wie zum Beispiel die Schlüssel hinterlegung. Das bietet sich besonders dann an, wenn Angehörige weiter entfernt leben.

So können Menschen selbst mit gesundheitlichen Einschränkungen und im höheren Alter länger ein

selbstbestimmtes Leben führen und haben zur Sicherheit immer eine Hilfe auf Knopfdruck. *kk*

ARBEITER-SAMARITER-BUND

Hoeschstraße 1, 23560 Lübeck
Tel. 0451 / 511 77
luebeck@asb-sh.de
www.asb-sh.de



Der ASB-Hausnotruf

Bis zum Ende des Jahres 2022:
Keine Anschlussgebühr,
Anschlussmonat gebührenfrei.

Sicherheit auf Knopfdruck.
So einfach ist das.

Rufen Sie uns an:
☎ 0451 2 90 84 86
☎ 0800 0192233 (gebührenfrei)

www.asb-luebeck.de
hausnotruf@asb-luebeck.de

Wir helfen hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Vorhofflimmern – „Wenn im Vorhof Chaos herrscht“

Im Rahmen der deutschlandweit stattfindenden Herzwochen informieren die Sana Kliniken Lübeck und die Deutsche Herzstiftung über Vorhofflimmern – eine häufige Form der Herzrhythmusstörung – sowie über deren moderne Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten

Wie die Deutsche Herzstiftung berichtet, leiden in Deutschland rund 1,8 Millionen Menschen an Vorhofflimmern. Damit ist dies die häufigste andauernde Herzrhythmusstörung.

Vorhofflimmern ist nicht akut lebensbedrohlich. Viele Menschen leben damit und bemerken es nicht einmal. „Genau darin liegt aber das Problem, denn Vorhofflimmern ist eine ernst zu nehmende Herzrhythmusstörung, die in manchen Fällen ohne größere Symptome auftritt“, sagt Dr. Olaf Krahnfeld, Ärztlicher Leiter der Sektion Elektrophysiologie in der Medizinischen Klinik II – Kardiologie und Angiologie der Sana Kliniken Lübeck. „Wird das Vorhofflimmern nicht bemerkt, kann es nicht behandelt und gefährlich für Herz und Gehirn werden. Herzschwäche und Schlaganfälle können die Folge sein.“

Doch was genau macht das Vorhofflimmern mit dem Herzen? „Bei dieser Rhythmusstörung schlägt das Herz unregelmäßig und oft zu schnell. Dadurch wird weniger Blut transportiert, was die Bildung von Gerinnseln fördert“, so Dr. Krahnfeld. Diese Blutgerinnsel können sich lösen, Arterien im Gehirn verschließen und Schlaganfälle auslösen. Ursache dafür,

dass das Herz aus dem Takt gerät, sind unregelmäßige elektrische Erregungen in den Vorhöfen des Herzens. Sie bringen die extrem gut abgestimmte Zusammenarbeit von Herzkammern und Vorhöfen durcheinander.

„Letztlich reduzieren diese elektrischen Fehlzündungen die Förderleistung des Herzens. Manche Menschen bemerken das. Sie leiden an Atemnot, Herzrasen oder starkem Herzklopfen. Andere empfinden Schwindel, eine Beklemmung im Brustkorb oder werden ohnmächtig. Auch eine Leistungsschwäche kann auftreten“, so Dr. Olaf Krahnfeld. Tückisch ist, dass Vorhofflimmern bei über der Hälfte der Patienten ohne Symptome oder Beschwerden auftritt und dadurch lange Zeit unbemerkt bleibt. Nicht selten werden Patienten mit einer Herzschwäche oder einem Schlaganfall stationär im Krankenhaus aufgenommen und erfahren zum ersten Mal, dass Vorhofflimmern dafür verantwortlich ist.

Die Diagnose Vorhofflimmern wird durch ein Standard EKG, Langzeit EKG, Ereignis Recorder und neuerdings auch durch eine Aufzeichnung mit einer zertifizierten Smartwatch gestellt. Die Interpretation dieser EKGs sollte durch einen er-



Bei einer Katheterablation veröden die Operateure Herzmuskelzellen mithilfe von Hitze oder Kälte, um störende elektrische Impulse zu unterbinden.

Foto: Sana Kliniken Lübeck

fahrenen Experten erfolgen.

„Im Mittelpunkt steht dann, die Ursache für die Rhythmusstörung zu finden. Besonders häufig ist das Bluthochdruck. Aber auch eine Herzmuskelschwäche, die koronare Herzkrankheit, Herzklappenfehler, Übergewicht, übermäßiger Alkoholkonsum oder eine Schilddrüsenüberfunktion begünstigen Vorhofflimmern“, sagt Dr. Krahnfeld.

Für Betroffene stehen an den Sana Kliniken Lübeck verschiedene moderne Behandlungsoptionen zur Verfügung. Seit 2020 wisse man aus großen wissenschaftli-

chen Studien, dass bei Vorhofflimmern – wie bei auch vielen anderen Erkrankungen – das Prinzip „Hit Hard And Early“ gelte: Die sogenannte „Rhythmuskontrolle“ bereits bei Diagnosestellung des Vorhofflimmerns habe unter anderem Vorteile für den Patienten in Puncto Herz-Kreislauf-Sterblichkeit. Für die Rhythmuskontrolle verordnet der Spezialist entweder Medikamente oder empfiehlt eine Katheterablation. Bei diesem Eingriff werden Herzmuskelzellen im Übergangsbereich von Lungenvenen und linkem Vorhof mit Hitze oder Kälte verödet.

Dadurch entstehen rings um die Venen Narben, die eine Barriere für die störenden elektrischen Impulse werden. So wird der Herzrhythmus wieder normalisiert“, sagt Dr. Krahnfeld. Parallel erhalten alle Patienten, unabhängig von der Behandlungsmethode, Medikamente zur Hemmung der Blutgerinnung, um der Bildung von Blutgerinnseln und damit Schlaganfällen vorbeugen.

Weitere Informationen im „Podcast mit Herz“ zum Thema „Vorhofflimmern – Wenn im Vorhof Chaos herrscht“ oder unter <https://www.sana.de/luebeck/gut-zu-wissen/podcast>



Dr. Olaf Krahnfeld, Ärztlicher Leiter der Sektion Elektrophysiologie in der Medizinischen Klinik II – Kardiologie und Angiologie der Sana Kliniken Lübeck.

Foto: Sana Kliniken Lübeck

Patienten-Infoabend

„Vorhofflimmern – Was muss ich als Patient wissen?“, lautet der Titel des Informationsabends, den Dr. Olaf Krahnfeld gemeinsam mit seinen Kollegen, Dr. Tolga Agdirlioglu und Dr. Philip Poley, am 9. November 2022 um 17 Uhr für alle Interessierten im ehem. Arkadencafé an den Sana Kliniken Lübeck anbietet. Am 16. November 2022, 17 Uhr, findet die Veranstaltung nochmals ONLINE statt. Informationen unter: <https://www.sana.de/luebeck/gut-zu-wissen/veranstaltungen>.

Pflege an den Sana Kliniken Lübeck: ein Berufsfeld mit Zukunftspotenzial

Die kontinuierliche Weiterentwicklung des Berufsfeldes bietet Pflegenden in jeder Altersgruppe ideale Perspektiven und Chancen

Der traditionelle Pflegeberuf entwickelt sich immer stärker zu einem emanzipierten und zukunftssicheren Berufsbild. Gleichzeitig muss die Pflege aber auch den sich wandelnden Bedürfnissen der Patienten in einer alternden Gesellschaft gerecht werden und den sich rasant verändernden gesundheitspolitischen Vorgaben und Anforderungen moderner Medizin begegnen.

Aufgrund dieser Herausforderungen haben die Sana Kliniken Lübeck kürzlich den Startschuss für das Großprojekt „Sana Lübeck 2030 – zusammen Gesundheit gestalten“ gegeben. Mit dem unter anderem ab 2026 geplanten Neubau eines Klinik-Hauptgebäudes am Standort „Süd“ bietet dieses Projekt auch Perspektiven und große Chancen für die Pflege, traditionelle Wege aufzubrechen, sich weiter zu entwickeln und die Zukunft an den Sana Kliniken Lübeck mitzugestalten – für die Patienten, aber auch zukünftige Mitarbeitende in der Pflege.

Bereits heute wird diese kontinuierliche Weiterentwicklung in der Pflege der Sana Kliniken Lübeck gelebt, wie Miriam Riesel beweist. Nach Beendigung ihrer Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin und einem im Fernstudium absolvierten Bachelorabschluss „Pflegemanagement“, wur-



Der Pflegeberuf ist einer der sinnvollsten und wichtigsten in unserer Gesellschaft (...)

Anke Fromm-Lorenz
stellv. Pflegedirektorin,
Sana Kliniken Lübeck

de sie, nachdem sie Leitungserfahrung als stellvertretende Stationsleitung der Intensivstation sammeln konnte, bei einem berufsbegleitenden Studium „Master of Science Pflege APN“ von den Sana Kliniken Lübeck unterstützt. Seit Januar ist Miriam Riesel

Kollegialer Austausch zwischen Miriam Riesel, Pflegeexpertin APN, und Benjamin Friedrichsen, Fachkrankenpfleger Intensiv, an den Sana Kliniken Lübeck.

Foto: Sana Kliniken Lübeck

nun als Advanced Practice Nurse (APN) auf der Intensivstation beschäftigt. Neben der direkten Patientenversorgung beinhaltet ihre Tätigkeit auch einen wissenschaftlichen Anteil. Dazu gehört beispielsweise die kontinuierliche (Weiter-)Entwicklung der fachspezifischen Pflegestandards, die Sicherstellung des Theorie-Praxis-Transfers und damit auch die Weiterentwicklung der fachlichen Kompetenz der Pflegenden. „Mich reizt es sehr,

Ansprechpartnerin für neue Entwicklungen zu sein, für Überblick und Klarheit zu sorgen und somit die pflegerische Qualität unseres Hauses auch über die Intensivstation hinaus zu sichern“, berichtet Miriam Riesel.

Dass die pflegerische Qualität auch in einer alternden Belegschaft erhalten und an die nächsten Generationen weitergegeben wird, ist Sabrina Schmidt, stellvertretende Stationsleitung der Intensivstation, eine Herzensangele-

genheit. Nach der Ausbildung zur Krankenschwester an der hauseigenen Pflegefachschule und der vier Jahre später absolvierten zweijährigen Fachweiterbildung für Intensiv- und Anästhesiepflege, nimmt sie nun am berufsbegleitenden Sana Managementprogramm teil, in dem die Pflegekräfte in betriebswirtschaftlichen, kommunikativen und rechtlichen Themen aus der Krankenhauswelt weitergebildet werden. Hier geht Sabrina Schmidt

der Frage nach: „Was kann getan werden, um den Erfahrungsschatz älterer Kolleginnen und Kollegen in der Pflege zu wahren und diesen weiterhin die Möglichkeit zu geben, durch Arbeitszeitmodelle und angepasste Tätigkeitsprofile den hohen physischen und psychischen Belastungen in der Pflege gewachsen zu sein?“ Erste Maßnahmen für lebensphasengerechte Einsatzmöglichkeiten, wie zum Beispiel flexiblere Arbeitszeiten oder Wunschdienstpläne, setzen die Sana Kliniken Lübeck bereits zur Freude der dreifachen Mutter um. „Dafür bin ich dankbar und möchte mich als Führungskraft dafür einsetzen, die Pflege hier im Haus für die Zukunft fit zu machen.“

Auch die stellvertretende Pflegedirektorin Anke Fromm-Lorenz blickt mit Zuversicht in die Zukunft: „Der Pflegeberuf ist einer der sinnvollsten und wichtigsten in unserer Gesellschaft. Die bestehenden Weiterentwicklungsmöglichkeiten und die sich aus dem Projekt Sana Lübeck 2030 ergebenden Mitgestaltungsmöglichkeiten und Potenziale sind ebenso vielfältig wie unsere Mitarbeitenden. Interessierte, die in einem zukunftsorientierten und sinnstiftenden Beruf mit einem tollen Team zusammenarbeiten wollen, sind herzlich eingeladen, sich bei uns zu bewerben.“



Astrid Jahns-Ahrens unterstützt und begleitet ihre Klienten mit viel Empathie.

Foto: Graap

Krisen als Chance nutzen

Astrid Jahns-Ahrens: Unterstützung bei persönlicher Entwicklung

Immer mehr Menschen fühlen sich in Krisenzeiten überfordert, angstvoll und gelähmt oder ziehen sich innerlich zurück. Was Personen auf der einen Seite fordert, kann auf der anderen Seite eine grundlegende Veränderung in ihnen selbst fördern.

Der Schlüssel zur Veränderung der persönlichen Krise liegt in einem selbst. Ihre Klienten werden von der systemisch-therapeutischen Beraterin Astrid Jahns-Ahrens dabei begleitet, die Veränderung in sich zu begründen. Sie

werden darin unterstützt, so manches dunkle Tal zu durchschreiten und in ihrem Inneren einen „neuen Boden“ zu schaffen.

Wer mit einem akuten Problem oder einer schleichenden Unzufriedenheit beschäftigt ist oder den Wunsch nach einer tiefgreifenden Veränderung in seinem Leben verspürt, ist damit bei Astrid Jahns-Ahrens genau richtig.

Sie vermittelt weder Heilversprechen noch Patentrezepte. Stattdessen bietet sie einen geschützten Rahmen,

in dem Menschen mehr über sich selbst erfahren können. Aus dieser erweiterten Perspektive lassen sich neue Lösungen und Ideen entwickeln. Die Klienten können lernen, neue Wege zu gehen und innere Grenzen zu überwinden.

Die Beraterin Astrid Jahns-Ahrens bietet ihren Klienten sowohl Einzel- als auch Paarberatungen an.

ASTRID JAHNS-AHRENS

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

Mit Osteopathie nach der Ursache der Beschwerden suchen

Nicht immer ordne ich den von den Patientinnen und Patienten genannten Symptomen einen lokalen Ursprung zu“, erklärt die Osteopathin und Heilpraktikerin Vera Schnackenberg. Nach einer umfassenden Anamnese und körperlichen Untersuchung bringe sie die angegebenen Einschränkungen oftmals in einen funktionellen Zusammenhang und finde die eigentliche Ursache häufig vom Beschwerdeort entfernt liegend. Die 31-Jährige bietet osteopathische Behandlungen in den Räumlichkeiten der Physiotherapiepraxis Berger & Pautzke in der Nebenhoferstraße 7 an. Gründe, weshalb Klienten sie aufsuchen, sind zum Beispiel Schmerzen am Bewegungsapparat oder organische Probleme wie Menstruationsbeschwer-

den, Verdauungs- oder Blasenprobleme. Mit viel Leidenschaft für ihre Arbeit und Empathie stimmt die erfahrene Therapeutin ihre osteopathischen Behandlungen individuell auf die Patientinnen und Patienten ab. Dabei arbeitet sie ausschließlich manuell.

OSTEOPATHIE VERA SCHNACKENBERG

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

Vera Schnackenberg, Osteopathin. Foto: hfr



Angela Simon, Heilpraktikerin. Foto: hfr

Hawaiianische Heilmassagen zum Loslassen

Die Heilpraktikerin für Tanztherapie und Psychotherapie Angela Simon bietet die Hawaiianischen Massageformen „Lomi Lomi Nui“ und „Lomi Pohaku“ an, mit denen sie Rückenschmerzen und Nackenverspannungen lindert. Vor der drei- bis vierstündigen Heilmassage findet ein begleitendes Coaching zur Neuorientierung und gegen seelische und geistige Erschöpfung statt. „Ganzheitliche Körper- und Atemübungen zu erlernen, schenkt eine Basis, sich bewusst zu regulieren“, so Angela Simon.

ANGELA SIMON HEILPRAKTIKERIN PT

Tanztherapie und Psychotherapie
TeacherTrainer für Hawaiian Bodywork
Meesenring 1, 23566 Lübeck
Tel. 0451/ 612 45 90 und 0176/ 80 00 77 03
www.angelasimon.de

Corona-Auffrischungsimpfungen

Der Bundesverband der Arbeiterwohlfahrt empfiehlt einen erneuten Pieks

Die Arbeiterwohlfahrt (AWO) rät allen Menschen ab zwölf Jahren, die bisher nur über eine Grundimmunisierung von zwei Impfungen verfügen, zu einer Auffrischungsimpfung gegen Covid-19 entsprechend den neuesten Empfehlungen der Ständigen Impfkommission. Ältere und immungeschwächte Personen, die bereits eine solche Auffrischungsimpfung erhalten haben, sollten sich einen zweiten so genannten „Booster“ verabreichen lassen.

„Es zeichnet sich ab, dass sich momentan Virusvarianten durchsetzen, gegen die

bisherige Impfungen und präventive Antikörpertherapien gemindert bis keinen Schutz mehr bieten“, erklärt AWO-Präsidentin Kathrin Sonnenholzner. Eine Impfung könne aber nach wie vor den Immunschutz erhöhen.

Neben der Auffrischungsimpfung gegen Covid-19 sei auch wichtig, die kommende Grippezeit nicht zu vergessen. Sonnenholzner empfiehlt, sich auch gegen die aktuellen Grippevarianten impfen zu lassen.

Eine Gripeschutzimpfung kann problemlos gleichzeitig mit der Corona-Impfung verabreicht werden. Man kann aber auch getrennt impfen lassen.

Seit dem 3. Oktober wird der neue, an die aktuell grassierenden Varianten BA4 und BA5 von Omikron angepasste Impfstoff von BioNTech ausgeliefert. Die angepassten Impfstoffe sollen die Immunantwort des Körpers auf das SARS-CoV-2-Virus ausdehnen und die Abwehr gegen die aktuellen Omikron-Varianten stärken. Die angepassten Impfstoffe schützen dabei weiter auch gegen die vorigen Varianten.

Für einen intakten Schutz gegen Covid-19 rät die AWO zu einer Auffrischungsimpfung. Dabei sollte auch die Gripeschutzimpfung nicht vergessen werden.

Foto: Roman - stock.adobe.com



Ein Leben ohne Rückenschmerzen

Die Lübecker Heilpraktikerin Tasja Hack hilft mit der Origene-Therapie

„Immer wieder höre ich von Rückenschmerzpatienten, dass sie zwar voller Hoffnung, doch auch skeptisch an diese Rücken-therapie herangehen“, sagt die Heilpraktikerin und Rückentherapeuten Tasja Hack. „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. Durch eine besondere Bewegung, die unter Anleitung in diesem Gerät durchgeführt wird, können Rückenschmerzen, Blockaden, Ischias, unterschiedliche Beinlängen oder Bandscheibenvorfälle effektiv behandelt werden.

„Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfälle entstehen oftmals durch ein langjährigen Beckenschiefstand“, so Tasja Hack. „Ist dieser wieder ausgeglichen, kann sich die Wirbelsäule nachhaltig regenerieren.“ Wer sich für diese Therapie interessiert, kann sich bei Tasja Hack beraten lassen. Bis zum 7. November gibt es für LN-Leser einen 10-Euro-Gutschein auf die erste Behandlung.

HEILPRAKTIKERIN TASJA HACK

DAO Haus
Meesenring 1
23556 Lübeck
Tel. 0451/ 30 49 54 62,
0163/ 685 11 23
www.heilpraktikerin-hack.de
tasja@heilpraktikerin-hack.de

Tasja Hack behandelt Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfälle mit der Origene-Therapie. Die Methode aus

den Niederlanden wird in Deutschland an nur wenigen Orten angeboten.

Fotos: Thomas Berg, WavebreakMediaMicro - stockadobe



IMPRESSUM

Sonderveröffentlichung der Abteilung Media-Vermarktung

Leitung Media-Vermarktung: Ingo Höhn, Redaktionsleitung: Sabine Goris

Layout/Redaktion: Jessica Ponnath, Kim Carolin Struve Titelbild: Alliance - stock.adobe.com

Verlag: Lübecker Nachrichten GmbH, Herrenholz 10-12, 23556 Lübeck E-Mail: Magazine@LN-Luebeck.de

Druck: Kieler Zeitung GmbH 6 Co., Offsetdruck KG., Radewisch 2, 24145 Kiel

#wirsind

Zukunft

Wir heißen unsere neuen
Auszubildenden am UKSH
herzlich willkommen.

Weitere Informationen
zur Ausbildung am UKSH
finden Sie unter
www.uksh.de/akademie



UKSH Akademie

UK
SH

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 Kopfgelenke auf denen der Kopf frei beweglich sein sollte. Häufig liegt hier die Ursache für Kopfschmerzen und Migräne. Mit unserer gezielten Atlasbehandlung haben wir eine perfekte Therapieform, die da Wirkung zeigt, wo andere bisher unter Umständen versagen.

NARBENSCHMERZEN UND SCHMERZEN DURCH NARBEN ScaRemedy®

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

FUSSSCHMERZEN UND FALSCHER HALTUNGSMUSTER Podo Orthesiologie und 4D PodoScan

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

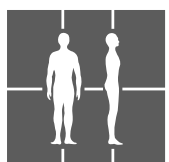
WENN ALLERGIEN NERVEN Allergie-Eliminations-Technik

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

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

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

Wir sind anders.



ZENTRUM FÜR
INTEGRATIVE MEDIZIN BORNEMANN

Schmerztherapie / Osteopathie / Chiropraktik / Triggerstosswellen / Naturheilverfahren

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

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

